Дарья Донцова

# Кулинарная книга лентяйки

Пальчики оближешь!

Приятного аппетита!

ПОДАРОК для всех читателей РАЗДЕЛ «ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ»

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Дорогие читатели! Не удивляйтесь, что я, Дарья Донцова, вместо детектива написала кулинарную книгу. Я давно собирала рецепты, а так как мне жаль времени на готовку, то в основном это оказались рецепты, не требующие больших усилий и времени от хозяйки. За исключением, может быть, пары-тройки необычных блюд типа паэльи. Но это так вкусно, что вы нисколько не пожалеете о потерянном времени. Итак, в этой моей книге не будет трупов, нашпигованных пулями, но будет гусь, фаршированный яблоками, экзотические соусы и многое, многое другое.


- Дарья Донцова
  - 
  - Супы
    - 
    - Бульон
    - Борщ
    - Гороховый суп с ветчиной
    - Сборная мясная солянка
    - Суп из щавеля
    - Суп из гречневой крупы
    - Суп из сырка
    - Уха
    - Рассольник из консервов
    - Суп-холодец
    - Ботвинья
    - Молочный суп с вермишелью
    - Суп из печенья
    - Суп молочный с яблоками
    - Суп молочный заварной с клубникой
    - Суп из вишни с рисом
    - Суп-пюре из абрикосов или персиков
    - Суп из лука
  - Блюда из мяса и дичи
    - 
    - Котлеты
    - Гуляш
    - Мясо в горшочке
    - Свинина с овощами
    - Свинина с кислой капустой по-немецки
    - Баранина с рисом и овощами

- Язык
- Печень с луком
- Макароны по-флотски
- Курица на соли
- Курица жареная
- Куриные грудки в панировке
- Курица в вине
- Курица в горчичном соусе по-берлински
- Индейка в фольге
- Гусь или утка с яблоками
- Кролик
- Кролик в сметане

○ Овощи фаршированные

- 
- Фаршированный перец
- Огурцы с рисовым фаршем
- Тыква
- Голубцы
- Голубцы пустые
- Ленивые голубцы
- Голубцы ленивые (второй вариант)
- Плов

○ Блюда из рыбы

- 
- Судак по-польски
- Белая рыба с яйцом
- Рыба в кляре
- Соусы
- Соус томатный
- Белый соус
- Майонез
- Майонез
- Бешамель
- Соус с яйцом

○ Салаты

- 
- Салат Греческий
- Салат из тунца
- Салат из тунца по-итальянски
- Салат по-деревенски
- Салат из «рожков»
- Салат по-швейцарски
- Салат из банана
- Салат из селедки

- Салат из дичи
- Салат из сыра
- Салат из мяса
- Салат из макарон с рыбой
- Салат из помидоров с шампиньонами
- Салат из помидоров и творога

○ Каши

- 
- Гречневая каша рассыпчатая с маслом
- Гречневая каша с грибами и луком
- Пшенная каша рассыпчатая
- Пшенная каша сливная
- Пшенная каша вязкая
- Каша из ячневой или дробленой овсяной крупы
- Саговая каша с маслом
- Рисовая каша с томатом и сыром
- Рисовая каша с тыквой
- Манная каша с морковью
- Каша из овсяных хлопьев («Геркулес»)
- Перловая каша

○ Запеканки, суфле и биточки

- 
- Запеканка картофельная с мясом
- Запеканка из сельди и крутых яиц
- Рисовая запеканка
- Запеканка из паприки и помидоров с сыром
- Запеканка из капусты (цветной или брокколи) с сыром
- Овощная запеканка с брынзой
- Запеканка из фарша птицы с зеленым горошком
- Запеканка из мясного фарша с помидорами
- Запеканка из ничего
- Крупяные запеканки и биточки
- Запеканка манная с фруктами
- Запеканка пшенная с изюмом
- Крупеник из гречневой крупы
- Пудинг рисовый

○ Блюда из яиц

- 
- Омлет
- Омлет с картофелем
- Омлет с изюмом
- Омлет с яблоками
- Яичница

- Яичница
- Яичница-глазунья с майонезом
- Яичница-глазунья с хреном
- Яичница-глазунья в сметанном соусе
- Яичные кашки

- Блюда из творога
  - 
  - Домашний творог для детского питания
  - Творожники лимонные
  - Творожники отварные
  - Сырники сладкие тушеные
  - Сырники
  - Сырники
  - Творожная масса с цукатами
  - Творожная масса с орехами или сладким миндалем
  - Творожная масса с изюмом
  - Пасха обыкновенная
  - Пасха творожная
  - Пасха царская
  - Пасха из сметаны
- Тесто и изделия из него
  - 
  - Пироги, торты, пирожные, кексы
    - Пирог с клюквой
    - Пирог с лимоном
    - Пирог со сливами
    - Торт из печенья
    - Берлинское печенье
    - Пирог с сыром
    - Рулет
    - Творожник
    - Эклеры
    - Кофейный крем
    - Ромовый крем
    - Какао-крем
    - Холодный крем из манной крупы
    - Тарталетки
    - Картошка
    - Шоколадная колбаска
    - Сырные палочки
    - Кекс
    - Кекс-пряник
    - Кекс апельсиновый

- Рогалики
- Рулет с яблоками
- Пирожное «грибы»
- Торт с ягодами
- Рассыпчатое печенье
- Торт с абрикосовой начинкой
- Домашний торт
- Пирог из хлеба и яблок
- «Каштаны»
- Хворост
- Коврижка медовая
- Коржики из кукурузных хлопьев
- Пончики

- Как замесить тесто
- Начинки для пирогов
  - Начинка из мяса
  - Начинка из ливера (печенка, легкое, сердце)
  - Начинка из каши
  - Начинка из консервированной рыбы
  - Начинка из свежей капусты
  - Начинка из творога
  - Начинка из яблок со свеклой
- Блины, оладьи, блинчики
  -
  - Блины на дрожжах
  - Оладьи
  - Оладьи с тыквой, кабачками или морковью
  - Блинчики с мармеладом
  - Блинчики с творожным муссом и клубникой
  - Братиславские блинчики
  - Лимонные блинчики
- Кулич
  -
  - Кулич
- Пицца
  -
  - Тесто для пиццы дрожжевое
  - Тесто для пиццы дрожжевое с томатным соусом
  - Тесто для пиццы творожное
  - Начинка из рыбы
  - Начинка из шпротов или сайры

- Начинка со шпиком и зеленью
- Пельмени
  - 
  - Тесто для пельменей
  - Фарш
- Бутерброды
  - 
  - Паштет из брынзы
  - Гренки с сыром
  - Гренки с сардельками
  - Бутерброды с яйцом
  - Гренки с яблоками
- Напитки
  - 
  - Яичный коктейль с шампанским
  - Боулы
  - Боул из свежезамороженных ягод
  - Фиксы
  - Вермутовый фикс
  - Волшебный любовный напиток
  - Виски-коктейль
  - Коктейль со сливками и медом
  - Крюшон с персиками
  - Флип черешневый
  - Коктейль кофейный
  - Коктейль с шампанским
  - Коктейль из коньяка (Бренди-коктейль)
  - Яичный пунш
  - Мороженое с коньяком и газированной водой
  - Английский пунш
  - Пунш по-английски со жженым сахаром
  - «Шербет» из банана
  - Напиток из сливок с клубникой, малиной или земляникой
  - Напиток сливочно-шоколадный с мороженым
  - Коктейль из йогурта с морковным соком
  - Морковный коктейль со сливочным кремом
  - Абрикосовый коктейль
  - Банановый коктейль
  - Ананасный коктейль
  - Клубничный коктейль с лимонным сиропом
  - Сицилийский коктейль
  - Малиновый коктейль
  - Датский коктейль

- Вишневый коктейль
- Морковный коктейль
- Коктейль из свежей клубники
- Томатный коктейль
- Яблочный коктейль
- Апельсиновый горячий коктейль
- Яичный коктейль с какао
- Фруктовый яичный коктейль
- Малиновый коктейль с яйцами
- Клубничный кристалл
- Томатный напиток
- Абрикосовое молоко из йогурта
- Квасы и морсы
- Квас хлебный
- Квас сухарный с изюминкой
- Квас малиновый
- Квас лимонно-медовый
- Квас с тмином
- Квас с изюмом и мятой
- Морс клюквенный с медом
- Морс черносмородиновый
- Морс черничный
- Морс малиновый
- Морс из калины
- Сбитень Шереметьевский
- Компот из свежих яблок и слив
- Компот из чернослива
- Кофе и чай
- «Нескафе» с минеральной водой
- Кофе по-восточному
- Кофе европейский (черный)
- Кофе с пряностями
- Чай

○ Экзотические блюда

- 
- Лук с молоком
- Рулет из мяса с яичницей
- Суп из манной крупы
- Суп из пива
- Суп из бульона и йогурта
- Фаршированная щука
- Жареные яблоки
- Абрикосовые клецки
- Торт из шоколада

- Диетическое питание
  - 
  - Завтрак
    - 
    - Домашний йогурт
    - Каша геркулесовая
    - Каша гречневая
    - Каша рисовая
    - Омлет
    - Странный салат
    - Бутерброды
    - Свекольные бутерброды
    - Огуречные бутерброды
  - Обед
    - 
    - Суп-пюре из картофеля
    - Второе
    - Рыба с лимоном
    - Баклажаны в фольге
    - Пудинг из любого мяса
    - Котлеты из моркови и яблок
    - Тефтели овощные
    - Торт «Белая ночь»
  - Ужин
    - 
    - Оладьи из «хрустиков»
    - Кабачок с кашей (очень вкусная вещь)
    - Смесь из сухофруктов
    - Чай с фруктами
  - Расчет калорий
- Заключение

# Дарья Донцова
# Кулинарная книга лентяйки. Пальчики оближешь!

*Автор выражает глубокую благодарность своим друзьям*
*Владимиру Цехновичеру*
*Катерине Козловой*
*Марии Трубиной*
*Оксане Глод*
*Ольге Тельковской*
*Наталии Васильевой*
*за предоставленные рецепты.*

Где-то в самом начале зимы я сидела в своей комнате над рукописью, с ужасом понимая, что назначенный срок сдачи новой книги наступает уже завтра, а работа не готова. Очевидно, придется провести ночь с ручкой в руке.

– У нас совершенно пустой холодильник, – раздался крик Маши.

– Абсолютно ничего нет, – донесся высокий голос Зайки.

Через секунду обе разгневанные девицы влетели в мою комнату.

– Где же ужин? – сердито спросила Зайка.

– А заодно обед и завтрак? – мигом подхватила Машка.

Но мне было не до недовольных девчонок. Закончив триста двадцать пятую страницу, я с ужасом поняла: господи, убийца-то вовсе не тот парень, о котором я думала с самого начала! Совсем нет, всю семью отравила милая бабушка, ласковая, любимая домочадцами старушка! Полностью обалдев от этого открытия, я уставилась на Зайку и Маню.

– Что вам надо?

– Жрать хотим, – весьма невежливо ответила Маруська.

Обычно, услыхав неподобающие выражения, я морщусь, но сегодня, находясь в состоянии, которое боксеры называют «грогги», ответила:

– Я тоже, вот и приготовьте что-нибудь!

– Из чего? – возмутилась Зайка.

– Из продуктов!

– Каких?

– Ну… что найдете.

– У нас ничего нет, – рявкнула невестка, – вообще! Не холодильник, а пустыня Сахара!

– Скорей Антарктида, – уточнила отличница Маня, – в Сахаре очень жарко, хотя ее животный мир поражает разнообразием. Допустим, суслики…

– Жаркое из суслика, – скривилась Зайка, – вполне в духе нашей семьи! Между прочим, нормальные женщины ходят на рынок, приносят полные сумки продуктов, а потом радуют своих домашних простой, сытной едой.

Выпалив эту фразу, невестка уставилась на меня круглыми глазами.

– Так в чем дело? – удивилась я. – Супермаркет рядом, бери кошелку и иди! А потом свари нам супчик.

От негодования Ольга стала похожа на баклажан.

– Между прочим, я сутки провожу на телевидении и не понимаю, какое время года на улице, у меня работа.

– Я тоже не бью баклуши, – не сдалась я.

Зайка скривилась:

– Ой, не надо! Ты, в отличие от остальных людей, вынужденных бегать на службу, сидишь дома целый день, в кресле, могла бы и обедик сгоношить! Ладно, видимо, придется мне самой приковаться к кастрюле.

С этими словами она повернулась на каблуках и выскочила за дверь. В комнате остался лишь запах французских духов, которыми Зайка душится слишком щедро.

Я раскрыла рот. Однако, странное мнение о работе писателя! Сижу, ничего не делая, в кресле! Ну ничего себе! А почти сорок написанных книг?!

– Мусечка, – жарко зашептала Машка, прижимаясь ко мне, – ну зачем ты велела Зайке готовить? Ведь она опять сварит суп-пюре из шпината, жуткая гадость!

Я вздохнула: что правда, то правда. Ольгу нельзя назвать вдохновенным кулинаром.

– А ты так хорошо стряпаешь, – ласково улыбалась хитрюга Машка, – котлетки, рыба, супчик, я уже и не вспоминаю про эклерчики, «ушки» и пирог с клюквой. Ты совсем про нас забыла. Это твоя Даша Васильева родилась с двумя левыми руками, кстати, у нее есть кухарка, и Маша в книжках постоянно ест вкусности.

– Детка, мне некогда кашеварить, – попыталась я вразумить дочь, – читатели ждут новую книгу, знаешь, сколько людей радуются, получив очередной детектив, они отдыхают от забот, следя за приключениями героев, у многих мужчин и женщин это единственный способ расслабиться.

Машка молча пошла к двери. На пороге она обернулась и сказала:

– Между прочим, твои читатели отдыхают, хорошо покушав. Ладно, до свиданья.

– Ты куда?

– Пойду к тете Маше Трубиной поужинаю. У нее сегодня сырный салатик, курица-гриль и картошечка с укропом.

Мне стало стыдно.

– Честное слово, завтра я приготовлю обед!

– Тебе же некогда, – фыркнула Маня.

На следующий день, благополучно оттащив рукопись в издательство, я стала искать свои тетради с рецептами. Думаю, такие есть у многих женщин. Перерыв полки, поняла, что давным-давно запихнула блокноты на антресоли. Ну конечно, сейчас не то что раньше, можно просто купить книгу по кулинарии.

Решив удивить домашних, я резво сбегала к метро и приобрела издание в глянцевой обложке. Ну, посмотрим, что тут предлагается?

Не знаю, как вас, а меня приводят в ужас рецепты, содержащие десятки ингредиентов, в основном непонятных. «Добавьте порезанную куркуму»?! Это что такое? Или кто? Куркума растет? А может, это трава, которую поедает неведомое мне животное куркума?

Или: «Возьмите стручок ванили…» Согласна, лучше пользоваться натуральными продуктами, чем заменителями, но где его раздобыть, стручок этот? Я один раз попыталась найти и потерпела полную неудачу, и в магазине и на рынках предлагали только ванилин в порошке или ванильный сахар. Но составитель поваренной книги сурово предостерегал: «только стручок, иначе ничего не получится». Ну зачем давать такой рецепт, который невозможно выполнить? Еще умиляют фразы типа: «Вырезка – самое лучшее мясо, готовьте только из него». Кто бы спорил с этим утверждением. Только что делать тому, кому высший сорт говядины не по карману? И уж совсем непонятно, кто способен выполнить такое указание: «Снимите с курицы кожу чулком, не порвав ее. Отделите мясо от костей…» – и так далее. Мало того, что на приготовление блюда следует затратить четыре часа, так еще и стянуть кожу с несчастной птички так, как велено, невозможно. Поверьте, я пробовала! Вот с окорочка сдергиваю запросто, а с целой курицы нет. Впрочем, может, мне господь и впрямь дал две левых руки?

В полном негодовании от книги я слазила на антресоли, добыла свои заветные тетради и стала перелистывать страницы. Вот они, простые рецепты работающей женщины. Все мы хотим

готовить вкусно, быстро и из не слишком дорогих продуктов, а большую часть свободного времени лучше потратить на себя, любимую, а не на беготню между мойкой и плитой. Тем более что приготовление пищи процесс крайне неблагодарный. Потратив уйму времени и сил на варку супа, вы наблюдаете, как он исчезает буквально мигом, и остаетесь вновь один на один с пустой кастрюлей. Один из законов домашнего хозяйства гласит: чем дольше готовишь, тем быстрей съедят. Впрочем, есть еще и другое утверждение: количество домашней работы возрастает пропорционально свободному времени на нее. Для тех, кто не силен в математике, поясню. Имеете час – стираете. Два – стираете и гладите, три – стираете, гладите, убираете квартиру… И так до бесконечности. Бедные российские женщины не умеют баловать себя. Да любая француженка, долго не мучаясь, купит коробку замороженных полуфабрикатов, сунет в СВЧ-печку, а потом преспокойненько отправится в ванную. А у наших женщин, как правило, нет этих печек, нет денег на «готовые» продукты, да еще дамы начинают испытывать угрызения совести, собираясь отдохнуть. Наша бывшая советская гражданка, как правило, не ложится понежиться в пене, она по-быстрому принимает душ.

Я еще раз пересмотрела странички, исписанные ручкой. А почему бы не поделиться с остальными своими рецептами? Так родилась эта книга.

Сразу хочу предупредить, писал ее не кулинар-профессионал, а самая обычная домашняя хозяйка, много лет простоявшая у плиты, женщина, которой порой не хватало денег, мать семейства, вынужденная учитывать вкусы многочисленных домочадцев. Может быть, большинство блюд будут вам знакомы, а может быть, найдете тут кое-что новое, интересное. Одновременно с рецептами я рискну давать и житейские советы.

# Супы

Честно говоря, я не знала, с чего начать, но потом решила, что, очевидно, с супа. Моя бабушка говорила:

– Люди делятся на две части: тех, кто ест суп, и тех, кто его варит.

Согласитесь, это правда. Большинство женщин недолюбливает первые блюда, а мужчины, наоборот, с большим удовольствием поедают их даже поздно вечером. А поскольку путь к сердцу мужчины, как известно, лежит через его желудок, суп, как одну из цементирующих семью составляющих, готовить придется. Но сначала несколько простых советов для тех, кто не умеет варить первое.

Суп можно варить на мясном, рыбном, грибном бульоне. А можно сделать его вегетарианским, молочным или фруктовым.

Мясной бульон будет крепким и прозрачным, если после того, как он закипит, вы снимете пену и сделаете маленький огонь. В противном случае бульон приобретет неприятный вкус. Имейте в виду, что мясной бульон солят где-то спустя час после закипания, гороховый и фасолевый суп – когда разварятся бобовые, рыбный суп – в самом начале, грибной, наоборот, в конце. Если вы по случайности пересолили бульон, не расстраивайтесь, только ни в коем случае не добавляйте воду, испортите еду. Лучше опустить туда две-три сырые картофелины и прокипятить их. Бывает так, что не снятая вовремя пена опускается на дно. Вот тогда возьмите пару ложек холодной воды или бросьте в кастрюлю несколько кубиков льда. Пена тут же поднимется на поверхность, и вы ее очень ловко снимете. Помните о том, что если картофель положить в суп после соленых огурцов и щавеля, то корнеплоды останутся твердыми. Я не знаю, отчего такое происходит, но оно случается всегда. Из готового супа надо обязательно вынуть лавровый лист. Все кулинарные книги рекомендуют капусту класть в самом начале, аргументируя это тем, что листья долго варятся. Но по моему опыту это лучше делать наоборот, в самом конце, потому что, если следовать правилам, в вашем супе будет плавать нечто, напоминающее старую тряпку. И еще одно, пожалуйста, не пользуйтесь древними кастрюлями из алюминия, даже если они передаются в вашей семье из поколения в поколение. Сейчас стало известно, что они опасны для здоровья, в особенности нехорошо, если вы оставляете в них еду на хранение. Также не следует брать посуду, если у нее на внутренней поверхности отбита эмаль. Ничего, кроме вреда, супчик из такой «тары» не принесет. И последнее,

приводимые ниже рецепты рассчитаны на три-четыре обычные тарелки.

Сейчас много говорят о правильном питании, часто слышатся высказывания типа:

«Мясной суп – яд. В него при варке переходят токсины. И вообще, Александр Македонский ел на обед горсть фиников, а весь мир покорил».

Я не врач-диетолог, поэтому ничего не могу сказать о пользе или вреде мясных продуктов, но пресловутый Македонский, с которого мне предлагается брать пример, жил в жарком климате и, естественно, тратил мало калорий на обогрев тела. Еще неизвестно, что бы предпочел полководец, окажись он в двадцатиградусный мороз на просторах России. Мне так думается, что навернул бы щей, жирных, густых, ароматных, забыв про свои финики.

Что же касается токсинов… Господи, посмотрите вокруг! Мы живем в огромных, загазованных мегаполисах. Прежде чем говорить о вредности мяса, подумайте, чем мы дышим. Только не надо меня убеждать, что пачка творога заменяет кусок мяса. Попробуйте дать мужику на обед не котлету, а полезный творожок, интересно, что вы услышите? Единственно, кому не советую есть мясные супы, это людям, которым врачи предписали лечебное питание.

# Бульон

*Мясо любое, лучше говядина 500 г, холодной воды 2,5 литра.*

Положите мясо в глубокую кастрюлю, залейте водой и поставьте на плиту. Когда появится пена, снимите и доваривайте на маленьком огне. Меня ставит в тупик фраза, приводимая во многих книгах: «доведите до готовности». А как ее определить, готовность эту? В случае мяса очень просто. Если вилка свободно входит в мякоть, то говядина готова. Не забудьте посолить.

Итак, это основа, из которой может получиться много вкусного.

Еще совет, как выбирать мясо. Имейте в виду, если мякоть темно-красного цвета, она старая, но из нее может получиться наваристый суп. Светлое мясо молодое, бульон из него выйдет диетический, слабый. Лучшие куски для супа – с косточкой и небольшим количеством жира. Вот жир должен быть светлым, если он интенсивно желтый, ваш суп может приобрести неприятный вкус и запах. Бульон можно сварить из любого, самого недорогого куска, рульки, голяшки, поверьте, он будет так же вкусен, как и из грудинки.

# Борщ

*500 г мяса, 2 свеклы, 1 луковица, 1 морковь, 2 картофелины, половинка болгарского перца, желательно красного, немного свежей капусты, 2–3 столовые ложки зеленого горошка замороженного или консервированного, 1 помидор, томатная паста по вкусу, корень петрушки.*

Рецептуру можно изменить. Некоторые кладут горстку кукурузы, другие добавляют цветную капусту, репчатый лук заменяют мелко порезанным пореем, только не листьями, а белой частью.

Варите бульон, потом кладете туда нарезанные овощи и готовите под крышкой минут десять. Больше не надо, иначе все разварится. Лучше выключить огонь и оставить кастрюлю, все само дойдет. Томатную пасту положить одновременно с овощами. Можно добавить чуть-чуть уксусу, черный перец горошком, лавровый лист. Есть борщ лучше всего со сметаной и долькой чеснока.

# Гороховый суп с ветчиной

*200–300 г сырой ветчины с костью, отлично подходят ребрышки или рулька, ¾ стакана гороха, не целого, а половинками, 2–3 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, корень петрушки.*

Сначала варите ветчину, когда поймете, что она готова, вытащите ее и отложите в другую кастрюльку. В бульон засыпьте горох, готовится он, если, конечно, купили половинки, а не целые горошины, минут тридцать. Потом добавляете овощи и нарезанную кусочками ветчину. В качестве кулинарного изыска к этому блюду можно подать гренки из белого хлеба.

# Сборная мясная солянка

Думаю, многие хозяйки испытывают раздражение, обнаружив, что гости так и не прикоснулись к мясному ассорти и заботливо нарезанные кусочки колбасы разных сортов мирно засыхают на блюде. Не расстраивайтесь, ваши домашние очень обрадуются такому супу, как сборная мясная солянка.

*Состав: бульон из говядины, колбаса, сосиски, ветчина, карбонад… одним словом, все, что было нарезано и осталось на блюде, 3–4 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 2–3 картошки, лук-порей, томат-паста, оливки и маслины без косточек, лимон, каперсы.*

В кипящий бульон положить мелко нарезанные колбасные продукты, овощи, соленые огурцы, заправить томат-пастой и варить минут пятнадцать. В суповые тарелки поместить оливки, маслины, каперсы, сметану, зелень и кусочек лимона, лучше кружком. Варить маслины, каперсы и оливки не рекомендую, суп приобретет неприятный вкус. Покупая оливки без косточек, обратите внимание на то, чем их нафаршировали. Вам подойдут только те, у которых внутри лимон. С миндалем, тунцом и лососем для этого супа категорически не рекомендую. Солянка хороша тем, что в нее можно положить абсолютно любые мясные изделия, за исключением, пожалуй, лишь холодца и зельца.

# Суп из щавеля

*Состав: мясной бульон, щавель, его количество зависит от того, какой остроты вы желаете получить блюдо, как правило, кладут 200–300 г, морковь, 2–3 картошки, головка репчатого лука, корень петрушки.*

Варите суп минут пятнадцать, в самом конце положите щавель.

Кстати, в Подмосковье растет трава кислица, ее еще называют «заячья капуста», это сорняк, который садоводы безжалостно уничтожают, но его можно использовать вместо щавеля, еще вкусный суп получается из молодой крапивы. Осмелюсь повторить здесь всем известную истину: траву для лакомого блюда нужно собирать вдали от шоссе и крупных магистралей, иначе рискуете получить отвар с канцерогенными веществами. Кислицы и крапивы следует брать в два раза больше, чем щавеля, примерно 400 г.

Подают это блюдо со сметаной и яйцом, сваренным вкрутую, которое следует нарезать, а не класть целиком в тарелку.

Кстати, некоторые люди любят есть чистый, наваристый бульон без овощей и зелени. В него можно бросить пельмени или лапшу.

Вкусные супы получаются и из курицы. Покупая бройлера, посмотрите, какой толщины у него ножки. Если бедрышки крутые, мясистые, это хорошо, ну а если они напоминают конечности манекенщицы, лучше откажитесь от покупки, потому что такая курица будет вариться два часа и в результате останется «резиновой». Хочу предостеречь вас от покупки американских окорочков, лучше возьмите наши, произведенные на Петелинской или Глебовской птицефабрике. В принципе, хороший бульон получается из любой части цыпы, но, если вы положите в кастрюлю тушку целиком, суп выйдет более наваристым. Если вы читали книги писателей девятнадцатого века, причем не только россиян: Л. Толстого, А. Чехова, И. Гончарова, но и европейцев: О. Бальзака, Э. Золя и других, то могли встретить такую фразу: «Доктор прописал ему для поддержания сил куриный бульон, и больной быстро пошел на поправку». Не надо смеяться, долгое время суп из курицы считался лечебным, помогающим недужным быстрее поправиться. Кстати, и сейчас многие врачи рекомендуют белое куриное мясо в качестве одного из основных продуктов диетического питания.

Варится курица очень просто. Я не говорю здесь о том, что тушку необходимо как следует вымыть и выпотрошить, это понятно. Хотя лично я, в возрасте двадцати лет, решив приготовить мужу отличный суп, ничтоже сумняшеся запихала курчонка в кастрюлю целиком, не удосужившись удалить внутренности. Помните, у нас продавались такие жуткие когтистые создания, у которых на тонкой синей шее болталась маленькая голова с закрытыми глазками? Их еще звали в народе «беговыми». А сколько анекдотов рассказывали о курах! Лежат на полке две тушки, советская и французская. «Парижанка» хвастается: «Я беленькая, жирненькая, аппетитная, а ты – жуть смотреть! Синяя, тощая, прямо беда». – «Ага, – с обидой отвечает „наша соотечественница“, – зато я умерла своей смертью».

Но вернемся к нашим баранам, то бишь к бульону из курицы.

Берете тушку, заливаете холодной водой, даете вскипеть, удаляете пену и варите до готовности. Понять, пора ли гасить огонь, просто. Воткните вилку в ножку курицы, если легко входит, блюдо поспело. Куриный бульон – он тоже основа для множества блюд.

# Суп из гречневой крупы

*1,5 л куриного (или любого другого) бульона, ½ стакана гречневой крупы, 2 картошки, 1 головка репчатого лука, 1 морковка и чуть-чуть капусты, совсем немного.*

В кипящий куриный бульон засыпать гречку, через пять минут добавить овощи. Варить быстро, есть лучше со сметаной.

Аналогичный суп можно состряпать и из перловки, только эту крупу следует предварительно замочить в холодной воде на час.

Но, думается, этот суп вы, скорей всего, умеете варить и без меня. А теперь необычный рецепт.

# Суп из сырка

*Вам понадобится: плавленый сырок – 2 шт., 2 моркови, 4 картофелины, 2 головки лука.*

Можно купить «Сырок плавленый для супа». Они бывают с луком, грибами и овощами. Особой разницы между ними я не заметила, так что, какой брать, значения не имеет. Растворяется 1 сырок в 1 литре кипящей воды. Я обычно беру два сырка и соответствующее количество жидкости. Чтобы лучше растворился, сырок следует мелко порезать или натереть на терке, предназначенной для морковки. Пока вскипит вода, вы берете головки репчатого лука, режете и кладете на сковородку, куда предварительно налили растительное масло. Затем трете морковки и прибавляете к луку. Следующий этап – чистка и нарезка картофелин, которые следует положить в суп. Минут через десять-пятнадцать, когда картофель почти сварится, добавьте в кастрюлю содержимое сковородки, дайте супу прокипеть еще пару минут, и можно ням-ням. Некоторые из моих подруг добавляют в это блюдо макаронные изделия, тоненькую вермишель. Попробуйте сделать супчик в двух вариантах и посмотрите, какой вам больше понравится.

После этого рецепта мы плавно переходим к рыбным супам.

На рыбном бульоне можно приготовить множество блюд. И бульон этот варится из любой рыбы, даже той, которую притащил домой муж с рыбалки. Величина улова не повлияет на вкус супа. Я надеюсь, что ваш супруг человек разумный и не сидит с удочкой возле очистительных сооружений нефтеналивного завода. В противном случае решительно советую не предлагать вытащенных им мутантов любимому коту, рискуете остаться без Барсика. Впрочем, люди более живучи, чем четвероногие, ну скажите, какая киска выдержит сначала полный рабочий день, потом пробежку по магазинам, заход в детсад и затем готовку ужина, проверку домашних уроков, стирку колготок, мытье посуды, укладывание детей спать… Киска сдохнет на стадии магазина.

Значит, берем рыбу. Судака, леща, окуня, севрюгу, белугу, осетрину, то есть такую, которую позволяет кошелек. Моем, чистим, удаляем плавники, внутренности, жабры. Обязательное условие: рыба должна быть с головой. Нет, неправильно, вам хватит для хорошего бульона одной головы и хвоста, середину можно использовать на второе, если, конечно, у вас в руках не двухсантиметровая килька.

Кладем рыбу в кастрюлю, заливаем горячей, предварительно

вскипяченной водой, добавляем морковь, корень петрушки, лук, ветку сельдерея. Не забудьте посолить и варите при легком кипении 25–30 минут.

Теперь несколько житейских советов. Они пригодятся вам при готовке как первых блюд, так и вторых блюд из рыбы. Тушку, которая пахнет тиной, обмойте в крепком холодном растворе соли, запах должен исчезнуть. Чистить рыбу надо, держа за хвост, нож двигать от хвоста к голове. Если свежая рыба трудно освобождается от чешуи, возьмите не нож, а крупную терку. При обработке очень скользких экземпляров опустите пальцы в соль. Не всем нравится запах готовящейся рыбы. Попробуйте взять тоненькую тряпочку, к примеру, старенькое посудное полотенце, смочите его в уксусе и оберните им крышку кастрюли, а в рыбу обязательно добавьте лавровый лист. Рыбу лучше размораживать естественным путем, а не опускать в воду. Готовность рыбы проверяют, прокалывая мякоть зубочисткой или деревянной спицей, – если хорошо входит, можно выключать. Не советую пользоваться вилками и ножами, мигом развалите мякоть на части.

# Уха

*В горячую воду положить: 1 целую луковицу, 2 нарезанные морковки и 3 картошки, корень петрушки, веточку сельдерея, лавровый лист, несколько горошин перца и варить минут десять. Потом опустить туда куски очищенной рыбы.*

Сделать маленький огонь и варить при постоянном кипении еще столько же. Не забудьте сразу посолить. Перед подачей на стол удалите перец, лавровый лист, коренья, в тарелки положите мелко нарезанную зелень укропа, петрушки.

# Рассольник из консервов

*Берем 1 банку лосося в собственном соку или в томатном соусе, 4 соленых огурца, головку репчатого лука, 2 морковки, 3 картошки, корень петрушки, лук-порей – белую часть стебля.*

Овощи измельчаем, бросаем в воду, добавляем томат-пасту, варим минут десять, потом кидаем содержимое банки консервов и готовим еще минут десять.

При подаче на стол в тарелки положите маслины, оливки, каперсы и кусочек лимона.

Следующий рецепт, который хочу предложить вашему вниманию, это:

# Суп-холодец

В жаркое время можно приготовить суп-холодец.

*Возьмите 1 литр хлебного кваса, 500 г молодой свеклы с ботвой, 2 свежих огурца, зеленый лук, 2 сваренных вкрутую яйца, чайную ложку сахарного песка, сметану по вкусу.*

Молодую свеклу помыть, почистить, положить в кастрюлю и варить примерно полчаса, потом добавить ошпаренную ботву и подержать на огне еще минут десять. Затем слить воду в отдельную посуду, а свеклу и листья мелко порезать и вытряхнуть в супницу. Туда же положить кусочки огурца, порубленные сваренные вкрутую яйца, зеленый лук и сахар. Гущу залить квасом и охлажденным свекольным отваром. Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Есть другая разновидность холодного супа.

## Ботвинья

*Берем 1 литр кваса, по 250 г шпината и щавеля, 2 свежих огурца, 100 г зеленого лука и 50 г натертого хрена, соль, 1 ст. ложку сахара.*

Шпинат и щавель перебрать, помыть и потушить в плотно закрытой кастрюльке с очень малым количеством воды. Затем либо протереть сквозь сито, либо размять толкушкой. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль, немного горчицы, нарезанные огурцы с луком и зелень укропа. Подавая на стол, положите в тарелку хрен.

Кстати, о последнем. Не секрет, что натереть его практически невозможно, потому как из ваших глаз станут потоком литься слезы. Можно, конечно, купить уже готовый, но тем, кто любит все делать собственными руками, советую взять мясорубку. К тому месту, откуда станет вылезать провернутый хрен, следует крепко привязать полиэтиленовый пакет, поверьте, рыданий будет меньше.

После этого рецепта мы плавно переходим к молочным супам. Я не буду тут долго рассказывать вам о ценности такого продукта, как молоко. Есть люди, у которых один лишь вид поднимающейся пенки вызывает судороги, с другой стороны, не счесть и тех, кто обожает все, приготовленное на основе молока. Плохо только, когда антиподы сталкиваются в одной семье. Так получилось у нас, женская часть корчится при виде молочного супа, мужская радостно потирает руки. Впрочем, если у вас дома имеются дети детсадовского или младшего школьного возраста, без молочного супчика никак не обойтись.

Варят их на цельном или обезжиренном молоке, иногда добавляя воду. Конечно, приходится тщательно следить, чтобы молоко не пригорело, поэтому советую вам купить кастрюлю с тефлоновым покрытием. Имейте в виду, она должна служить только для приготовления этого супа. Молоко очень легко впитывает запахи, и, если сначала сварить в кастрюльке рыбный бульон, а потом, вымыв ее, наполнить молоком, получите жуткую гадость. Так что, ежели желаете есть вкусный суп, держите дома отдельную кастрюльку. Если вы принципиально против тефлонового или титанового покрытия, пользуйтесь самым обычным ковшиком, но будьте готовы к тому, что в эмалированной посуде молоко непременно пригорит, и суп ваш никому не будет нужен. Если вы все же упорны в своем желании никогда не брать в руки посуду с антипригарным покрытием, выберите, пожалуйста, такую, у которой максимально тонкое дно,

и обязательно перед тем, как налить молоко, ополосните кастрюлю холодной водой.

Все крупы до варки моют, овощи чистят и измельчают, макаронные изделия сначала отваривают в воде, а потом бросают в молоко. Суп не следует долго кипятить.

# Молочный суп с вермишелью

*Вам понадобится: на 1 литр молока примерно полторы чайной ложки сахарного песка, 20 г сливочного масла, соль, 100 г макаронных изделий, любых. Впрочем, сами, наверное, понимаете, что спагетти здесь ни при чем. Хорошо подойдет лапша, «звездочки», «ракушки», «ушки», иначе говоря, «мелочь». Количество сахара зависит от вашего вкуса, половину молока можно заменить водой. Хотя, если хотите, чтобы получился вкусный суп, молоко должно быть жирным, шестипроцентным.*

Способ приготовления прост, как раз-два-три. Сначала отвариваете макароны почти до полной готовности в воде, отбрасываете в дуршлаг, даете молоку закипеть, бросаете туда «звездочки» или «ушки», сахар и сливочное масло. Ждете, пока суп вскипит, варите его пять минут, и можно хватать ложку.

## Суп из печенья

Очень выручает на даче, в особенности если в доме имеются маленькие дети.

*Состав: 150 г печенья, можно взять овсяное, естественно, без наполнителей и шоколада, 5 стаканов молока, 1 столовая ложка сахарного песка, 1 столовая ложка сливочного масла, немного корицы.*

Печенье тщательно измельчить, засыпать в кипящее молоко и снять с огня, прибавить сахар, масло и корицу. Вместо печенья можно взять ванильные сухари.

А сейчас я хочу вам предложить два рецепта весьма необычных, но очень вкусных.

# Суп молочный с яблоками

*Купите примерно 800 г яблок, лучше не кислых, послаще, антоновка тут не подойдет. Далее возьмите 1 столовую ложку сахарного песка, 1 чайную ложку корицы, 5 стаканов молока, 1 желток.*

Яблоки очистить от кожи, удалить косточки, нарезать небольшими дольками, сложить в кастрюлю, добавить сахар, корицу и тушить, закрыв кастрюлю крышкой, до готовности. Молоко смешать с желтком и, не давая ему закипеть, снять с огня и соединить с тушеными яблоками. На стол подать в холодном виде.

Есть еще один, совсем уж экзотический вариант этого супа. Яблоки вы заменяете таким же количеством дыни и далее действуете по вышеизложенному рецепту. Мои знакомые разделились на два лагеря. Одни громко кричат:

– Ничего вкуснее супа из молока с дыней не ели!

Другие отплевываются:

– Боже, какая гадость!

Интересно, к какой категории принадлежите вы?

# Суп молочный заварной с клубникой

Когда наступает сезон, мы готовим на даче суп молочный заварной с клубникой.

*1 яичный желток разотрите с 1 столовой ложкой сахарного песка и залейте 1 л кипящего молока. Нагрейте, но не доводите до кипения, потом снимите с огня и добавьте в смесь 1 ½ стакана протертой клубники и 1 стакан целой.*

Едят это блюдо холодным, его очень любят дети.

Если захотите, можете готовить молочные супы с крупами: пшенной, перловой, кукурузной, гречневой, геркулесовой. Готовятся они одинаково. Всю крупу сначала варите в воде почти до готовности, а затем откидываете в дуршлаг. Потом берете горячее молоко, соединяете с крупой и держите на плите минут десять. Готовый суп заправляете солью, сахаром, сливочным маслом. Как правило, на ½ стакана крупы идет 5 стаканов молока, соль и сахар по вкусу, масла примерно 1 столовая ложка. Но у нас дома эти супчики не прижились. В моей семье их обзывают «жидкой кашей».

Супы можно приготовить также из разных ягод и фруктов. Ингредиенты следует брать спелые, неиспорченные. Часто в такое первое добавляют крупу или лапшу. Для аромата можно положить корицу, гвоздику и другие пряности. Подают к столу фруктовый суп с медом, сахаром или взбитыми сливками.

Как получить последние? Можно пойти самым простым путем и приобрести баллончик. Белая масса, вылезающая из дозатора, безусловно, вкусна, но сливки, взбитые собственноручно, намного лучше. Здесь следует учесть, что превратить в лакомство можно не всякие сливки, а только те, у которых тридцать три или тридцать пять процентов жирности. Чем больше, тем лучше. Если у вас нет миксера, не поскупитесь, приобретите. Сейчас это не так дорого. Металлическим веничком вы будете трясти около часа, а миксер за пару минут справится с работой, кстати, он пригодится и когда доберемся до сладких блюд.

# Суп из вишни с рисом

*На 200–250 г ягод 4–5 столовых ложек риса без горки.*

Вишни вымыть, вынуть косточки, которые залить литром горячей воды, вскипятить и процедить. В полученный отвар всыпать рис и варить. Примерно за пять минут до готовности положить в кастрюлю вишни, сахар и, если хотите, соль, украсить взбитыми сливками.

## Суп-пюре из абрикосов или персиков

*Вымойте их, залейте ½ л воды и сварите. Потом протрите вместе с отваром или разомните толкушкой. Зимой можно взять готовое абрикосовое или персиковое пюре. Затем положите в массу ½ стакана сахарного песка и нагрейте до кипения. Пока смесь вскипает, берем 1 столовую ложку картофельной муки (крахмал), разводим ее в ½ стакана холодной воды и выливаем в суп, доводим до кипения и тут же снимаем. Едят такой суп холодным, добавив в него отварной рис, примерно ½ стакана, и взбитые сливки.*

Супы-пюре больше характерны для европейской кухни. Российские желудки привыкли к щам, борщам и рассольникам. Мои друзья-французы, приехав в Москву, с удивлением ковыряются ложками в тарелках. Сначала просто разглядывают содержимое, потом, как правило, следует вопрос:

– Вы едите горячий салат?

Однако, один раз попробовав настоящие щи, парижане приходят в восторг. Однажды муж моей соседки Сюзетты, благополучно потеряв ключ от квартиры, постучался в нашу дверь и попросил:

– Дай посижу тихонько в гостиной, Сюзетта уже едет.

Естественно, я впустила Сержа и предложила ему попробовать борщ. Сначала мужик скривился, но хорошее воспитание не позволило ему воскликнуть: «Что за гадость?», хотя этот вопрос явственно читался на его лице.

Но потом он мужественно засунул в тарелку ложку. Когда Сюзетта, наконец, вернулась домой, Серж спал у меня на диване. Непривычно сытное первое мигом свалило парня с ног. Но с тех пор он стал требовать от жены «жидкий винегрет», и мне пришлось срочно обучать Сюзетту готовить борщ. Слух о невероятном супе разнесся мигом по соседям, и ко мне зачастили со всех этажей мадам с тетрадками в руках. Так что я теперь с гордостью называю себя «посол русской кухни». Впрочем, мои подруги-француженки тоже поделились кое-какими секретами. Уж не знаю, насколько они понравятся вам, но ради экзотики попробуйте. Вообще, в понимании француза, суп – это тарелка горячей воды, в которой одиноко плавают два кусочка лука, один – морковки и тоскливая зеленая горошина. На мой взгляд, совершенно несъедобная вещь. Но есть счастливые исключения. Одно из них – национальное французское блюдо:

# Суп из лука

От многих парижан я слышала, что эпоха настоящего лукового супа закончилась вместе со знаменитым рынком «Чрево Парижа», который был закрыт в прошлом веке. Именно там находились крохотные ресторанчики, куда к пяти утра приходили истинные гурманы, чтобы отведать это сытное лакомство. Отчего так рано? Да просто оттого, что луковый суп варился для грузчиков «Чрева», которые начинали работать в два часа ночи. Почитайте роман Эмиля Золя, который так и называется «Чрево Парижа», узнаете много интересных деталей. Я, естественно, тот суп никогда не пробовала, но могу дать рецепт, которым любезно поделилась Сюзетта. Ее матушка, мадам Соваж, готовила **луковый суп** так:

*500 граммов репчатого лука, обычного, не белого, не красного, 3 столовые ложки сливочного масла, перец по вкусу, ¾ литра крепкого мясного бульона, 4 ломтика белого хлеба, 3 столовые ложки тертого сыра твердых сортов, например, швейцарского, соль.*

Нарезать лук кольцами и слегка обжарить в половине количества масла. Посыпать перцем, добавить бульон и прокипятить в течение десяти минут, затем посолить. Ломтики хлеба пожарить в оставшемся масле. Затем взять огнеупорные мисочки, разлить в них суп, положить внутрь куски хлеба, посыпать толстым слоем сыра и поставить запечь в духовку. Когда сыр расплывется, суп готов. Этот рецепт рассчитан на две порции. Впрочем, есть еще один вариант этого супа.

*2 большие луковицы, 1 столовая ложка сливочного масла, в два раза больше муки, ½ литра куриного или мясного бульона, ½ стакана молока, ½ стакана сливок, 3 ломтика белого хлеба, соль, перец.*

Лук надо порубить и потушить на слабом огне на сливочном масле, закрыв крышкой, затем добавить муку и мясной бульон. Потом влить молоко, сливки и поставить варить минут на десять. За это время обжарить кусочки хлеба, намазать их желтком, положить в тарелки и залить готовым супом, посыпать сыром. Потом накрыть тарелки сверху чем-нибудь, дать постоять три-четыре минуты и подавать.

В заключение этой главы хочу дать еще пару советов. Сейчас в магазинах продается питьевая вода в пятилитровых бутылках. Попробуйте как-нибудь приготовить первое блюдо на ней. Поверьте, будет намного вкусней. Если вам жалко выбрасывать деньги на такую роскошь, как $H_2O$, наполните кастрюлю водой из-

под крана и поставьте, не прикрывая крышкой, на кухне часа на три-четыре, оттуда улетучится хлор, который был добавлен для дезинфекции. Это вещество ухудшает вкус еды и часто вызывает аллергию. Большинство женщин, разводящих цветы, знают, что растения следует поливать такой постоявшей водой. Но разве вы сами хуже герани? А лучше всего обзавестись фильтром. Поверьте, суп без хлора и другой гадости, которая неизбежно оказывается в нашем водопроводе, намного вкусней и полезней.

# Блюда из мяса и дичи

Сначала несколько советов перед тем, как начать разговор о блюдах из мяса. Покупая мякоть, надавите на нее пальцем. Если мясо свежее, оно быстро восстановит прежнюю форму, но коли ямка наполнится большим количеством красной жидкости и останется вмятиной, советую насторожиться – под видом парной говядины вам подсовывают нечто размороженное. Жесткое мясо при варке и тушении станет мягче, если добавить в кастрюлю немного уксуса. Есть еще несколько хитрых приемов, которые помогут слегка исправить невкусное мясо. Можно замочить кусок в молоке на несколько часов, а можно натереть вечером со всех сторон сухой горчицей и оставить до утра, перед готовкой следует промыть в холодной воде. Мясо, порубленное мелкими кусочками, будет менее вкусным, чем то, которое варили неразрезанным. Когда жарите шницели или отбивные, обязательно удалите все жилки. При термической обработке они сворачиваются, и ваши котлетки станут бесформенными. Мясо с косточкой готовится быстрей, потому что кость – дополнительный проводник тепла.

С печенки легко снять пленку, если на минуту опустить ее в холодную воду. И еще, печень будет вкусней, если предварительно, часа на два, на три, замочить ее в молоке.

Не советую использовать при жарке сливочное масло, оно пригорает, я все готовлю только на растительном без запаха.

Отдельный совет для тех, кто решил использовать оливковое. Во-первых, оно придает пище специфический вкус, который не всем нравится. Во-вторых, часто производители пишут на этикетке большими буквами «сделано из спелых оливок», а внизу приписывают очень мелко «микс». Этот значит, что перед вами смесь из оливкового и еще какого-нибудь растительного масла – рапсового, к примеру. Чистое оливковое масло стоит дорого, оно, как правило, разлито в стеклянные бутылки и имеет цвет хаки. Главным ориентиром для вас должна стать цена. Если за пол-литровую бутылочку оливкового хотят столько же, сколько и за такое же количество подсолнечного, то, скорей всего, это либо «микс», либо подделка. За качественное масло из оливок нужно отдать в три-четыре раза больше. Но готовить на нем, если, конечно, не предписано доктором, на мой взгляд, непозволительная роскошь. Вот для заправки салатов его можно иметь немного.

Теперь о кухонных принадлежностях. Купите себе сковородки с тефлоновым покрытием. Причем совсем необязательно, чтобы

они были дорогой марки. Кто бы спорил, эта фирма выпускает качественную продукцию, но меня отпугивает несусветная цена. Вполне приличную посуду производит Италия, в набор, как правило, входят три сковородки разного диаметра и деревянная лопаточка. Только не покупайте китайские, они в одну цену с итальянскими, но тефлон с них слезает после того, как разворачиваете дома покупку. Еще обзаведитесь чугунными кастрюлями с эмалированным покрытием, как минимум двумя штуками, присоедините к ним гусятницу и не поскупитесь на электроприборы. Самый лучший из них мясорубка. Сэкономите кучу времени и сил, когда перестанете крутить ручку сами. Сейчас в продаже полно всяких приспособлений, призванных облегчить труд поварихи. На мой взгляд, многие из них просто не нужны. Допустим, агрегат для варки яиц, причем десяти штук сразу. Ну зачем он вам, а? С легким недоверием смотрю я и на кухонный комбайн. Подруги скинулись и купили мне на день рождения самый навороченный, с миксером и блендером (стаканом, где готовятся коктейли). Так вот тех, кто еще не обзавелся подобным агрегатом, спешу предупредить: милые мои, это просто электрическая терка, и появление ее в вашем доме оправдано только в том случае, если вы каждый день лопаете по килограмму нашинкованной морковки. Овощи для салата или супа вы там не нарежете, потому что комбайн строгает их слишком тонко, просто как паутину. И потом, вам будет элементарно лень вытаскивать машину, собирать ее, потом мыть чашки, нож, кучу насадок ради того, чтобы потереть ребенку одно яблоко. В девяноста случаях из ста вы возьмете обычную терку, а комбайном воспользуетесь от силы пару раз в год. Так что купите лучше обычный миксер и успокойтесь. Теперь перейдем непосредственно к рецептам.

# Котлеты

Они хороши тем, что могут быть приготовлены из любого мяса. Берем ½ кг мякоти говядины и пропускаем через мясорубку. Потом понадобится 1/3 батона, лучше черствого, белого хлеба. Срезаем корку, мякиш заливаем молоком так, чтобы он был прикрыт. Через пять минут отжимаем и тоже засовываем в мясорубку. Туда же отправляем 1 большую луковицу. Затем массу солим, перчим и добавляем желток, без белка, потому что он делает котлеты жесткими. В самом конце кладем 2 столовые ложки жирной, двадцатипроцентной сметаны и начинаем вымешивать, как тесто. Чем лучше вы промесите будущие котлеты, тем вкусней они станут. Чтобы мясо не липло к рукам, надо смочить ладони холодной водой. Можно взять в равных долях говядину и свинину, тогда вам не понадобится сметана. Некоторые мои подруги жарят лук, другие кладут в фарш немного тертой отварной картошки, кое-кто заменяет белый хлеб холодной кашей, ячневой, геркулесовой или пшеничной.

Потом из массы делают котлетки, обваливают их в муке или толченых сухарях и кладут на хорошо разогретую сковородку, куда предварительно наливают растительное масло без запаха. Отчего сковородка должна быть обязательно горячей? Поясняю, котлеты вкусны только тогда, когда они сочные. Бросив сырой фарш в горячее масло, вы услышите характерный звук «ш-ш-ш». Это испаряется вытекающий вкусный сок. Когда мясо касается раскаленной поверхности, на нем мигом образуется корочка, которая будет препятствовать дальнейшему выливанию сока. На холодной сковороде этого не произойдет, и вы получите сухие котлеты.

Я привела для вас основной рецепт фарша. Дальше начинаются варианты. Вы можете добавить в каждую котлетку начинку, например, жареный лук, грибы, крутые яйца, зелень, сыр. Тогда у вас получатся зразы. Только не кладите ничего рыбного. Котлеты со шпротами ваши домашние наверняка не сочтут за деликатес.

# Гуляш

*Возьмем ½ кг говядины, нарежем кусочками. Берем 1 морковку, 1 болгарский перец красного цвета, 2 помидора, укроп, петрушку, кинзу, чеснок.*

Кстати, очень советую завести на кухне несколько ножниц разных размеров. Поверьте, они вам обязательно пригодятся. Ножницами удобнее открывать пакеты, ими можно быстро вырезать жилки или нарезать мясо. Ставим на огонь чугунную кастрюлю, я настаиваю именно на такой, в другой вкусно не получится. Наливаете на дно растительное масло без запаха и кладете 2 мелко нарезанные головки репчатого лука, затем наступает очередь мяса. Закрываете плотно крышкой, делаете очень маленький огонь и начинаете резать овощи, количество и состав которых зависит от времени года. Допустим, на дворе конец лета. Овощи разделываем на небольшие кусочки и смешиваем с почти готовым мясом, воды не наливать! Туда же отправить и зелень. А вот чеснок добавьте после того, как выключили огонь.

Вариант для зимы будет слегка иным. Опять же морковка, немного белокочанной капусты, консервированный зеленый горошек и томат-паста. Горошек надо класть за пять минут до окончания готовки. Кстати, в холодное время года, когда овощи дорожают, можно использовать замороженные смеси, те, в состав которых входят помидоры, например, «Рататуй» или «Паприкаш», – получится вкусно.

# Мясо в горшочке

Для этого блюда вам, естественно, в первую очередь понадобится глиняный горшок, желательно для каждой порции отдельный. Сейчас купить эту посуду очень просто. Причем учтите, в дешевом горшке мясо приготовится абсолютно так же, как и в дорогом. Глина, она и есть глина, как ее сверху ни разукрашивай. Новую глиняную посуду, покрытую глазурью, следует обработать: прокипятите в ней в течение получаса 4-процентный раствор уксусной кислоты, чтобы извлечь из глазури растворимый свинец. Еще можно глиняную посуду поставить на маленький огонь, нагреть, а затем охладить. Пустые горшочки лучше хранить открытыми, если закрыть их крышками, скоро почувствуете неприятный запах, который не так легко удалить. Еще в керамической посуде не следует долго держать жир. Если на вашем горшке на дне появилась крохотная трещинка, можно взять пару кусков сахара, расплавить в сироп, вылить в «инвалида» и нагреть на огне. Но этот способ неприменим для больших трещин.

Для мяса в горшочке вам понадобится примерно ½ кг мякоти говядины или свинины. Сначала на дно горшочка наливают растительное масло без запаха. Потом все кладете слоями: режете 1 большую луковицу, кладете в горшок, сверху устраиваете 1 порезанную морковку, помидор и часть мяса, затем снова лук, морковь, помидор, мясо, лук, морковь, помидор, мясо… Самый последний слой должен состоять из овощей. Сверху блюдо можно посыпать тертым сыром и поставить в духовку. Время готовки приблизительно 1 час 30 мин.

Состав овощей можно менять. Очень хорошо подходят для этого блюда картошка, цветная капуста, сладкий перец. Если любите, положите консервированные грибы. Только не доливайте в горшочек воды, вот сметану добавить можно. Зимой вполне допустимо сделать это блюдо, взяв замороженные смеси.

В духовке можно сделать много вкусных блюд. Основная их прелесть для хозяйки состоит в том, что труда на приготовление подобного кушанья вы затратите минимум. Главное – вовремя вынуть из духовки.

# Свинина с овощами

Берете 1 ½ кг мяса без костей, режете и укладываете в чугунную кастрюлю, на дно которой налито растительное масло без запаха. Готовится слоями, режете колечками лук и помидоры, насыпаете сверху, затем вновь мясо. Последний слой должен быть из овощей. Естественно, все солится, посыпается красным перцем и ставится на маленький огонь. Крышка у кастрюли плотно закрыта.

Свинина занимает почетное место в немецкой кухне. Бюргеры уверены, что лучшей закуски к их обожаемому пиву просто нет, и с удовольствием поглощают айсбайн, что в переводе на русский язык означает «ледяная нога». Только не надо думать, что это холодное блюдо. Нет, «ледяными» свиные ножки зовут оттого, что они блестят от жира так, как мостовые в гололед. Блюдо это сытное, очень и очень калорийное, часто готовить его не рекомендуют врачи. Но немцы трепетно любят айсбайн и не собираются отказываться от вредного кушанья.

– Какой холестерин, – пожимает плечами мой близкий приятель, стокилограммовый Фриц Краузе, – еще глупей что-нибудь скажи! Где ты видишь в моей тарелке это вещество? Тут всего лишь свиная ножка с кислой капустой. Неужели я, простой парень, честно отработав рабочий день, не заслужил кружку-другую пивка с мясом?

Выпалив фразу, Фриц опрокидывает в себя литровую емкость «Мюнхенского» и мигом расправляется с айсбайном. Я ему, честно говоря, завидую. Впрочем, его жене Гертруде тоже. Никаких угрызений совести, вставая на весы, они не испытывают. И что? Подумаешь! Ну зашкалила стрелка за центнер, так хорошего человека должно быть много.

– Мы живем в Северной Германии, – поясняет Гертруда, – оттого и любим хорошо поесть, исключительно из-за климата.

Так как мы тоже живем не в Африке, сообщаю вам рецепт айсбайна.

# Свинина с кислой капустой по-немецки

*4 небольшие ножки, 300 г очищенного зеленого горошка, можно взять свежезамороженный, а вот консервированный не подойдет. 1 кг кислой капусты. Именно кислой, без клюквы, яблок и хрена, такой, как на щи, 2 головки репчатого лука, пара ягод можжевельника, можно заменить сухой смесью, 2 лавровых листочка, 1 чайная ложка майорана, соль.*

Если никак не можете найти можжевельник и майоран, обратите внимание на стойку с пряностями, там определенно найдется «Приправа для свинины». В ее состав обязательно входит и можжевельник с майораном.

Горох перебрать, промыть в холодной воде, добавить специи, соль и отварить до мягкости. Свиные ножки залить водой с луком, лавровым листом и готовить в течение часа. Затем вытащить ножки, положить кислую капусту, ножки поместить сверху и варить еще тридцать минут. Горох протереть сквозь сито, выложить на блюдо вместе с кислой капустой и свиными ножками. К этому блюду хорошо подать отварной картофель и обязательно горчицу.

Кроме свинины и говядины, имеется еще и баранина. Из этого мяса тоже получаются вкусные блюда, и самое простое из них:

# Баранина с рисом и овощами

*На ½ кг мяса вам необходимо взять ¾ стакана риса, 1 головку репчатого лука, 200 г помидоров, 1 столовую ложку растительного масла без запаха.*

Баранину мелко порезать, посыпать солью, перцем, зеленью петрушки, смешать с жареным луком. Затем взять рис, промыть, ошпарить, подержать в кипятке пять минут и откинуть на дуршлаг. В чугунную кастрюлю на дно налить масло, положить сначала слой лука, следом баранины, потом рис, помидоры, нарезанные дольками, вновь баранину и так далее. Последний слой должен быть из помидоров. Плотно закрыть крышкой и поставить на небольшой огонь, тушить до готовности мяса.

Теперь пару слов о рисе. Он бывает длиннозерным, а бывает коротким. Первый лучше подходит для гарниров и плова, а второй предназначен для каш и запеканок. Сейчас в наших магазинах появился рис коричневого цвета, он значительно дороже белого, потому что считается более полезным для здоровья. Кое-кто из моих подруг утверждает, что пропорционально цене возрастает и вкус. Якобы, чем рис дороже, тем он вкусней. Но, честно говоря, приготовив один раз из чистого любопытства коричневые зерна, я не почувствовала ничего особенного. Поэтому решать, какой рис вы хотите видеть на своем столе, вам придется эмпирическим, то есть опытным, путем. Одно я знаю точно, никакой, ни белый, ни коричневый, рис не следует мыть в теплой воде. Вы рискуете избавить его от многих питательных веществ. Перед готовкой рис промывают только в холодной воде.

Впрочем, дайте я отвлекусь и дам вам пару советов, каким образом можно иногда устроить себе отдых от кулинарной каторги.

Значит, так, сначала подумайте, какое блюдо станет готовить супруг. Имейте в виду, оно должно быть одно, максимум два, иначе у мужчины может возникнуть ощущение, что вы хотите приставить его к плите, и он начнет активно сопротивляться.

Итак, начинаем спектакль. Вечером, когда муж приходит с работы, вы лежите на диване, в полутемной комнате, на столике градусник, ртуть которого показывает около 38 °С, а на кухне, в кастрюльке, стоит очищенная картошка. В первый раз супругу надо предоставить заготовку, чтобы не спугнуть, потом станет чистить сам.

На вопрос встревоженной половины: «Что случилось?» – вы слабым голосом отвечаете:

– Сама не знаю, начала готовить ужин, и плохо стало. Милый, пожарь картошечку.

– Я? – пугается муж. – Но, между прочим, я не умею.

– Не беда, – стонете вы, – сначала почисть ее и порежь на кусочки…

Девяносто мужчин из ста неспособны отказать жене, которая одной ногой уже в могиле, и покорно отправляются на кухню. Будьте терпеливы и подробно отвечайте на все дурацкие вопросы без малейшей тени раздражения.

– Где у нас сковородки? Сколько масла налить? Как резать, кружочками или соломкой? Куда подевалась соль?

Имейте в виду, тяжело только первый раз, потом он привыкнет и начнет проявлять самостоятельность.

Когда перед вами появится тарелка, в которой вперемешку с обгорелыми кружочками будут красоваться полусырые части, не следует кривить нос и заводить любимую песню с рефреном:

– Ты очень ленивый и ничего не можешь сделать хорошо!

Вы же хотите достичь положительного результата? Поэтому возьмите на вооружение принципы дрессуры дедушки Дурова. Он утверждал, что животным можно управлять лишь при помощи ласки и поощрения. Вот и вам придется подчистую слопать приготовленное блюдо, вылизать тарелку и с энтузиазмом воскликнуть:

– Какая вкуснятина! Извини, милый, но ты готовишь жареную картошку намного лучше меня. Ой, смотри-ка, у меня даже температура упала!

Ни в коем случае не ворчите, что вам придется теперь мыть плиту, кафель и выбрасывать любимую тефлоновую сковородку, которую горе-повар поскреб от души ножом. Нет и нет! Только восхищение. Еще очень хорошо позвонить в присутствии мужа любимой подруге и заявить:

– Прикинь, Танюшка, совсем было заболела, но тут Вовка чудно пожарил картошечку, и у меня пропала температура.

Убьете двух зайцев: муж почувствует себя героем, а знакомую перекосит от зависти.

В течение недели, подавая мужу ужин, нужно не забывать вздыхать:

– Конечно, это не так вкусно, как твоя картошка…

В воскресенье вечером, около семи, следует подойти к мужу, нежно прижаться и спросить:

– Милый, ты меня любишь?

Муж настороженно ответит:

– Ну, в общем, да, а что надо?

Супруг явно ожидает неприятностей, он предполагает, что вы

собираетесь начать атаку на его кошелек или, что совсем ужасно, пригласить к ужину свою маму.

– Пожарь мне картошечку, – попросите вы, – я о ней мечтала всю неделю.

Если вы соблюли все предписанные мною инструкции, успех гарантирован. Полный энтузиазма муженек порысит на пищеблок, а вы с чистой совестью воссядете у телика, считайте, что у вас есть два свободных часа. Мужчины обстоятельны и медлительны, то, что мы сделаем за пятнадцать минут, они выполняют год.

Только, пожалуйста, не обращайтесь к нему с данной просьбой в момент, когда по телику демонстрируют финальный матч по хоккею между Россией и Канадой.

Несъедобную картошку придется проглотить, изображая восторг. В конце концов, вы хотели получить не ужин, а свободное время. Впрочем, по истечении полугода любой супруг, как правило, осваивает кое-какие приемы, и блюда, будь то каша, суп, котлеты, картошка, запеканка, начинают получаться вполне терпимыми.

Главное, не забывать повторять фразу:

– У тебя великолепно получается, я так не умею.

Кстати, данное предложение поистине волшебное. При помощи его можно добиться практически всего от мужа и детей. Лично я научила своего десятилетнего сына варить кофе. С тех пор стоит мне подойти к джезве, как Аркадий легким движением отодвигает меня от плиты, заявляя:

– Посиди, все равно так, как я, никто не сделает.

Что, в общем, верно, кофе у него получается просто пакостный, хуже, чем в общепите, зато, когда приходят гости, я после подачи горячего спокойно отдыхаю в кресле, а с кофейными чашками в руках носится Кеша. Да, чуть не забыла! Одна из моих подруг, с успехом применившая этот метод, в самом начале потерпела неудачу и позвонила мне с вопросом:

– А как добиться того, чтобы градусник у здоровой женщины показал 38°?

Да очень просто. Вспомните детство и суньте его под горячую воду.

Ну а теперь снова рецепты.

## Язык

Я предпочитаю говяжий, свиной, на мой взгляд, слишком жирный. Хорошо промытый язык нужно залить горячей водой и варить на слабом огне. Готовится он долго, часа два, не меньше. Потом вытаскиваете его, обдаете холодной водой и только тогда снимаете кожу. Солите бульон и опускаете туда язык минут на пять-шесть. Есть его можно как горячим, так и холодным. Воду, в которой он кипел, хорошо использовать для приготовления супа.

## Печень с луком

*Берете 500 г телячьей или говяжьей печени, ½ кг лука.*

Нарезаете печень средними кусками, по 80—100 г, чистите от пленок, солите, посыпаете мукой и кладете на сковородку.

Имейте в виду, что печень очень хитрый продукт, который не терпит долгой термической обработки. Если передержать блюдо на огне, то оно вопреки всякой логике станет не мягче, а жестче. Если вы втыкаете в печенку зубочистку и не видите крови, быстро выключайте конфорку. Потом жарите порезанный кусочками лук и перемешиваете с печенью.

Очень часто у хозяек возникает вопрос: а что сделать с отварным мясом из супа? Просто подать его на второе как-то неинтересно, хотя многим подобное кушанье по вкусу. Я обычно часть мяса режу на мелкие кусочки и оставляю в супе, а вторую половину превращаю во второе, готовлю, например,

# Макароны по-флотски

Для этого блюда подойдут любые макаронные изделия, даже длинные спагетти, хотя равномерно перемешать их с мясом будет трудновато. Лучше все же взять «перышки», «пружинки», словом, те, что покороче. Сначала отвариваете макароны, потом промываете их холодной водой и отбрасываете на дуршлаг. Кстати, знаете, откуда в русском языке появилось это слово? Мне думается, что оно пришло к нам в петровские времена, вместе с немцами, коих царь-реформатор любил намного больше, чем своих бояр. Durch, или, как произнесет это слово русский язык, «дурш», означает «сквозь», а «лаг» – явно кусок от глагола «legen» – «класть». «Положить насквозь» – не правда ли, смахивает на ковшик с дырочками?

Пока макароны мирно стекают, жарим репчатый лук, побольше. Пропускаем мясо через мясорубку, смешиваем с золотистым луком.

Потом берем сливочное масло, распускаем на сковородке и кладем туда макароны и лук, соединенные с мясом.

Блюдо это простое, достаточно дешевое и очень вкусное, если не пожалеть мяса, лука и сливочного масла.

Еще при помощи отварной говядины можно сделать фаршированные перцы, кабачки, помидоры, блинчики, запеканки, пирожки, но о всех этих блюдах вы прочтете в соответствующих разделах.

Заслуженной любовью у едоков всего мира пользуется курица. Блюда, которые можно приготовить из того, что не является ни птицей и ни мясом, перечислить просто невозможно, поэтому начну с самого простого рецепта.

# Курица на соли

Вам потребуется одна куриная тушка с толстыми ножками. Полные ноги не красят женщину, но для курицы они просто необходимы. *Берем курочку весом примерно 1,2–1,3 кг и 1 пачку соли, самой обычной, поваренной, мелкой.*

Высыпаем **всю** упаковку соли на сковородку, разравниваем. Курицу моем и укладываем спиной вниз на соль. Ни солить, ни перчить, ни мазать жиром тушку категорически нельзя. Потом засовываем сковородку в духовку примерно на час. Время зависит от величины бройлера. Как только увидите, что из него вытекает прозрачный сок, блюдо готово. Курица сверху покрывается восхитительно вкусной, румяной, хрустящей корочкой. Снимите ее быстро со сковородки и только потом разрежьте.

# Курица жареная

Курицу можно просто пожарить. Для этого помойте тушку, разделайте, положите на сковородку, куда налито растительное масло без запаха, а сверху обязательно поместите груз. Раньше я ставила на тушку миску, куда клала ступку. Теперь пользуюсь специальной сковородкой со страшно тяжелой чугунной крышкой, она так и называется: «сковорода для жарки цыплят». Советую купить, бройлера на ней готовить очень удобно.

Когда жарите цыпленка, не следует его ворочать туда-сюда. Сначала доведите до готовности одну сторону, потом переверните и жарьте другую. Подавая на стол, сбрызните лимоном и посыпьте мелко нарезанной зеленью и чесноком.

Очень быстро и легко готовятся:

# Куриные грудки в панировке

Белое мясо цыплят дороже окорочков, зато полезней. Его разрешено употреблять практически всем. Берем ½ кг грудок, филе, без костей и кожи. Сначала отбиваем каждый кусочек с двух сторон молотком. Потом берем две миски. В одну разбиваем сырое яйцо, солим его и смешиваем вилкой белок с желтком. В другую насыпаем панировочные сухари. Каждую отбитую грудку следует сначала смочить взбитым яйцом, потом обвалять в панировке и отправить на сковородку, куда предварительно было налито растительное масло без запаха. Жарится грудка быстро.

# Курица в вине

Вам понадобится курица средних размеров, 1,2 кг или чуть меньше. Сначала разделайте ее на порционные кусочки и обжарьте в масле. Затем выньте курицу, отложите в сторону, а в сковородку, в то же масло бросьте 100 г нарубленного кубиками шпика, 2 нарезанные головки репчатого лука, около 100 г консервированных шампиньонов, 1 растолченную дольку чеснока.

Все это слегка потушить. Затем добавить курицу, одну столовую ложку муки, лавровый лист и 4 мелко нарезанные головки репчатого лука, влить рюмочку (50 г) коньяка. Все хорошо перемешать, добавить пол-литра красного сухого вина. Не берите сладкое или портвейн. Затем поставить кушанье на огонь, не закрывая крышкой. Соус должен наполовину выкипеть, тогда блюдо считается готовым, называется оно «Кок о вен».

Названия многих блюд пришли к нам из французского языка: рулет, котлета, фрикадельки, антрекот, соус, майонез, омлет… Мы давно считаем их своими. Но в кулинарии есть и другие названия, которые не всегда понятны нашему человеку. Если встретите на страницах кулинарных книг загадочное слово «консоме» – это мясной бульон, и ничего другого. «Крем» – суп с добавлением сливок, «волёте» – тоже суп, в который влили сырой желток, «потофе» – суп в горшочке, а «мармит» – прозрачный бульон, к которому на отдельной тарелке подаются сваренные овощи.

Впрочем, наш язык обогатили не только французы. Из немецкого языка пришло слово «бутерброд». «Бутер» (Butter) – масло, «брод» (Brot) – хлеб. Кстати, немцы говорят «бутерброд» только в том случае, когда на самом деле имеют в виду только хлеб с маслом. Если сверху положен сыр, это уже Kaäsebrot (сырохлеб) или Wurstbrot (колбасохлеб). Мы же пользуемся словом «бутерброд» всегда.

Немцы тоже любят курятину.

# Курица в горчичном соусе по-берлински

*Вам понадобится 1 средняя по размерам тушка, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 растительного, соль.*

***Для соуса**: чайная ложка с горкой сливочного масла, такая же порция муки и горчицы, 1 стакан куриного бульона, ½ стакана сметаны или простокваши, щепотка сахарного песка, соль на кончике ножа, 2 желтка, чайная ложка уксуса.*

Курицу выпотрошить, отложить потроха и шею, посолить, разделать на порции, натереть сливочным маслом и пожарить. Пока готовится тушка, из потрохов и шеи сварить бульон. Распустить на сковородке сливочное масло, добавить в него муку, развести смесь бульоном, потом положить в подливку горчицу, уксус, сметану и прокипятить. Взять небольшое количество соуса, развести в нем желтки и добавить в основную массу. Поставить подливку на очень маленький огонь и помешивать, пока не загустеет. На последнем этапе положить в соус жареную курочку и прокипятить на очень слабом огне.

Ближайшая родственница курицы – индюшка, или, как правильно говорить, индейка.

В молодости я работала в Сирии, в генеральном консульстве СССР, расположенном в городе Алеппо. Помните «Отелло» Шекспира? Мавр был родом из города Алеппо, куда спустя несколько столетий приехала я, чтобы заработать на квартиру. Однажды в консульство пришла замечательная телеграмма, содержание которой помню до сих пор. «Встречайте по линии Фонда мира две индейки и две корейки, которых следует переправить в Москву». Сначала я призадумалась, что делать с птицами и колбасой и как отправить их в Шереметьево, но потом поняла, что речь идет об индианках и кореянках.

# Индейка в фольге

Надо сказать, что эта птица суховата, но один из моих друзей придумал в порыве вдохновения, как получить сочную индюшатину. Берете замороженную тушку. Как правило, в брюшке лежит пакет с потрохами. Основная трудность, подстерегающая вас, это каким образом вытащить его, не размораживая птичку. Володя брал чайник с кипятком и лил в индейку, через пару минут пакет оказывался у него в руках.

Итак, берете замороженную тушку и завертываете тщательным образом в несколько слоев фольги. Главное, чтобы нигде не получилось дырочек. Фольги лучше намотать побольше. Потом суете противень в духовку и забываете о нем как минимум на два часа. По истечении этого времени аккуратно, руками, одетыми в варежки, раскрываете фольгу.

Соблюдайте осторожность! Как правило, наружу вырывается горячий пар, который может здорово обжечь вас. Развернув фольгу, проверяете готовность птички и обязательно посыпаете ее сверху солью. Если индюшатина готова, оставляете ее без фольги в духовке еще минут на десять, для получения румяной корочки. Если птица не готова, снова заворачиваете и допекаете. Мясо получается сочным и нежным.

# Гусь или утка с яблоками

Вам понадобится 1 кг яблок, лучше всего кислых, антоновских. Их следует порезать дольками и очистить от сердцевины. Затем посолить тушку и запихнуть ей в животик приготовленные яблоки. Отверстие в брюшке зашить ниткой. Положить птичку спинкой вниз в гусятницу или завернуть как следует, следя, чтобы не было дырок, в фольгу. Готовится это блюдо в зависимости от размера тушки, но, как правило, не меньше часа. Из готовой утки удалить нитки, вытащить ложкой антоновку. Тушку разрубить на куски.

# Кролик

На нашем столе это блюдо считается экзотическим, хотя я не понимаю почему. Кроличье мясо диетическое, его можно посоветовать буквально всем, плодятся эти грызуны с невероятной скоростью, и, по идее, наши прилавки должны быть завалены их тушками. Но нет! В основном вы можете купить кролика только у частного производителя, и стоить длинноухий будет дорого. Такое положение вещей для меня совершенно необъяснимо. Во Франции, например, многие собаковладельцы покупают своим питомцам кроличье мясо. Оно нежирное, великолепно усваивается и стоит сущие копейки. Но в России кролик – редкое угощение. На прилавках крупных супермаркетов можно встретить все, что угодно. Сама лично видела стейки из страуса и кенгуру, но кролик отсутствует. На всякий случай для тех, кто ухитрился купить тушку, даю рецепт.

# Кролик в сметане

Берем чисто вымытую тушку, рубим на куски и складываем в чугунную кастрюлю, где на дно налито немного растительного масла без запаха. Ставим на маленький огонь. Пока кролик тушится, следует приготовить соус. Берем кусочек сливочного масла размером с крупный грецкий орех и распускаем его на сковородке, добавляем туда столовую ложку муки, перемешиваем. Под сковородкой должен гореть самый маленький огонь. Потом очень аккуратно, тоненькой струйкой лейте в смесь горячую воду, почти кипяток, все время помешивая подливку ложкой. Сначала содержимое сковородки будет очень густым, потом станет жиже. Как только оно достигнет консистенции хорошего йогурта, добавьте туда 250 г жирной, двадцатипроцентной сметаны и выключайте огонь. Соусом заливаем кролика и тушим на маленьком огне до готовности.

# Овощи фаршированные

Чем хороши фаршированные овощи? Во-первых, они получаются замечательно даже у самой нерадивой хозяйки. Во-вторых, мужская часть семьи, не желающая есть полезные кабачки, баклажаны и капусту, обычно смиряется, увидав, что в начинке присутствует говядина. В-третьих, данные кушанья, если делать их летом, необременительны для кошелька. В-четвертых… Впрочем, соловья баснями не кормят, лучше попробуйте приготовить, например, фаршированный перец.

# Фаршированный перец

Для него идеально подойдет отварное мясо, из которого вы сварили бульон для супа. Значит, так. Готовую холодную говядину пропускаем через мясорубку и смешиваем со сваренным рисом. Потом берем болгарские перцы, отрезаем у них плодоножки, вынимаем семечки и кладем внутрь фарш. Далее возможны варианты. Берете чугунную кастрюлю, наливаете на дно немного растительного масла, потом кладете несколько перцев, набитых фаршем. Теперь следует приготовить подливку. Открываем пачку сметаны десятипроцентной жирности, добавляем в нее пару-тройку столовых ложек томат-пасты, тщательно перемешиваем и доливаем немного холодной кипяченой воды. У вас должна получиться жидкость, по консистенции похожая на кефир.

Выливаете часть подливки на перцы, выкладываете сверху оставшиеся перчики и тоже поливаете их соусом. Закрываете кастрюлю плотно крышкой и ставите на конфорку, на маленький огонь.

Есть другой способ готовки. Перцы устраиваете в огнеупорной посуде, подойдет та же чугунная кастрюля, наливаете ½ стакана воды, посыпаете сверху тертым сыром или обмазываете майонезом и суете в духовку.

Фаршировать можно самые разнообразные овощи: кабачки, тыкву, огурцы, помидоры.

# Огурцы с рисовым фаршем

Не очень крупные огурцы разрезать вдоль, сделать углубление, вытащив часть мякоти. Приготовить фарш из отварного риса, пропущенного через мясорубку готового нежирного мяса, томат-пюре.

Начинку посолить, поперчить, засунуть в огурцы. Потом аккуратно соединить половинки вместе, чтобы внешне огурец стал похож на целый. Сделать соус, для которого вам понадобится смешать 2 ложки сметаны с таким же количеством томат-пасты. Залить огурцы и запекать в духовке минут пятнадцать.

Оригинальное блюдо получается из такого полезного овоща, как тыква.

# Тыква

*Возьмите спелую тыковку весом примерно 1 ½ кг, 100 г риса, 100 г сливочного масла, 50 г сахарного песка, 100 г алычи (мелкая кислая слива) без косточек, 2 столовые ложки изюма, 200 г яблок, соль и корицу по вкусу.*

Тыкву, не разрезая, вымыть, потом удалить у нее верхушку, вынуть ложкой семечки, мякоть. У вас должна получиться «кастрюлька». Мякоть мелко-мелко нарезать, присоединить к ней рис, отваренный до полуготовности, изюм, алычу, яблоки, корицу и соль. Полученную массу положить в тыкву, закрыть последнюю крышкой. Затем обернуть тыкву в фольгу и отправить в духовку. Запекать до мягкости.

Можно поставить тыковку на противень без фольги, но тогда ее верхняя часть неизбежно начнет подгорать.

Таким же образом можно фаршировать тыкву различными овощными и мясными начинками.

Если мы уж решили говорить о фаршированных овощах, то самое время вспомнить:

# Голубцы

Сначала об оболочке. Чаще всего наши хозяйки делают ее из капустного листа. Для этого следует купить слегка рыхлый кочан, тугой не подойдет. Капусту надо разобрать на листья. Потом вскипятить воду и опустить туда «сто одежек» на пару минут. Вынуть и откинуть на дуршлаг. Листья должны стать чуть-чуть мягкими. Их следует остудить и отрезать самую толстую часть или отбить ее аккуратно деревянным молоточком. Верхние листья кочана, как правило, бывают рваными. Их можно положить на дно кастрюли, в которой будут готовиться голубцы.

Оболочку можно сделать из виноградных листьев, получившееся блюдо тогда следует называть долма или толма, я встречала и то и другое наименование. Готовят виноградный лист так же, как капустный, держат пару минут в кипятке, потом дают стечь. Имейте в виду, что фарш надо будет класть на *матовую* часть листочка.

Теперь о начинках. Тут ваша фантазия практически не ограничена. Ниже приведу несколько рецептов.

**Начинка.** *200 г отварного риса, 100 г консервированных грибов, 1 сырое яйцо, соль, перец.*

**Начинка.** *½ кг индюшатины или курятины, 300 г свинины, 100 г полуготового риса, 2 головки репчатого лука, соль, перец.*

**Начинка.** *250 г мелко нарезанной колбасы или ветчины, 100 г отварного, готового риса, 3 головки репчатого лука, 1 сырое яйцо, соль, перец.*

**Начинка.** *500 г фарша из рыбы, 2 сырых яйца, 2 ломтика замоченного в молоке белого хлеба, 2 мелко нарезанные головки лука, соль, перец.*

**Начинка.** *Пачка творога, 100 г готового риса, сахар и соль по вкусу.*

**Начинка.** *100 г готового риса, 2 крутых яйца, соль.*

После того как выбрали фарш, положите его на подготовленные листья, затем сверните рулетом, перевяжите нитками или скрепите деревянной зубочисткой. Затем поместите в кастрюлю и тушите до готовности, можно запечь в духовке. И в том, и в другом случае в посуду, где готовятся голубцы, следует добавить ½ стакана воды, сметаны и немного томат-пасты. Впрочем, в качестве соуса может подойти практически любой. (См. раздел «Соусы».)

Имейте в виду, чем меньше размеры голубцов и чем больше в них начинки, тем они вкусней. Но это блюдо можно сделать и без фарша.

# Голубцы пустые

Капустные листья скатать плотным рулетиком или сложить конвертом. Обжарить со всех сторон на растительном масле, залить соусом бешамель (см. раздел «Соусы»), посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Можно сделать такие же голубцы, но перед жаркой смочить их во взбитом яйце и обвалять в панировке. Естественно, в случае второго варианта вам не понадобится ни соус, ни духовка.

# Ленивые голубцы

Взять равные части капусты и мяса, замоченный в молоке хлеб, репчатый лук, сделать фарш. Добавить сырое яйцо, немного муки или молотых сухарей, у вас должна получиться густая масса. Затем формируете колбаски, опускаете их во взбитое яйцо, обваливаете в панировке и жарите на растительном масле.

# Голубцы ленивые (второй вариант)

Мелко нарубить ошпаренные кипятком листья, добавить лук и пару натертых на терке картофелин. Все перемешать, взбить яйцо, добавить крахмал, чтобы масса загустела. Далее действуйте по вышеприведенному рецепту.

# Плов

Старинная узбекская пословица гласит: «Если у тебя есть деньги, ты ешь плов, если у тебя их нет – ты ешь только плов». Эта еда считается исконно восточной, и до нынешних времен ее приготовление – целый ритуал. Но мало уметь правильно сделать плов, его еще следует подать так, как надо, к столу, а затем съесть, получая наслаждение. Я много раз пыталась сделать это блюдо, но, очевидно, нет во мне той генетики, потому что у нашего приятеля, Тахира Базарова, профессора Московского университета, давно живущего в столице России, получается волшебное блюдо, а на моей кухне из тех же ингредиентов выходит довольно вкусная рисовая каша, но и только. Но плов – это сытное и сравнительно недорогое кушанье, поэтому не оставляю надежду сделать его однажды таким, как у Базарова.

Итак, даю рецепт. Приготовление настоящего плова состоит из трех операций. Первое – это перекаливание масла. Вам понадобится казан. Готовить плов в кастрюле или сковородке то же самое, что заявиться в гости в вечернем платье и кроссовках. Спору нет, спортивные тапочки намного удобней лодочек на шпильках, но выглядеть вы будете глупо. Значит, так, покупаете казан. Для тех, кто не знает, что это за зверь, поясню. Казан – котелок с толстым дном и стенками. Лучше всего приобретать его на рынке у торговцев пряностями.

Посуду следует нагреть, потом налить туда растительное масло, хорошо бы хлопковое, но подойдет в принципе любое, кроме оливкового и того, что с резким запахом жареных семечек. Дно казана должно быть покрыто сантиметра на три-четыре. Когда от масла пойдет легкий беловатый дымок, можно приступить к следующему этапу: закладке **зирвака**. В перекаленное масло в строгой последовательности отправить: мясо, нарезанное небольшими кусками, лук толстыми кольцами и морковь соломкой. Норма моркови: вдвое меньше, чем риса, и примерно столько же, сколько мяса.

Все продукты пережаривать примерно двадцать минут сначала на сильном, потом на совсем слабом огне, тщательно следя, чтобы зирвак не пригорел. В конце приготовления добавить пряности, смесь сухих трав, которую надо купить на рынке, она так и называется – «Приправа для плова». Ее норма – ½ чайной ложки на 500 г риса. Готовый зирвак посолить. Наступает последний этап: закладка риса. Крупу следует промыть и обсушить. Лучше взять тонкое, мелкое зерно, так называемый «ханский» или «пакистанский» сорт.

Подготовленный зирвак разровнять, уменьшить огонь до совсем слабого, засыпать ровный слой сырого риса, который аккуратно примять ложкой, не смешивая с зирваком. Потом утрамбованную поверхность залить водой. Делать это надо чрезвычайно деликатно, чтобы не сдвинуть рис. Восточные хозяйки прибегают к небольшой хитрости, ставят на крупу блюдце и льют воду на него, следя, чтобы жидкость равномерно стекала на рис с краев посуды. Затем, естественно, блюдечко убирают.

Рис должен быть покрыт водой примерно на полтора сантиметра. Затем слегка увеличить огонь, следя, чтобы плов кипел равномерно. Воду поверх риса посолить, можно добавить пряность под названием шафран, она окрасит рис в приятный золотистый цвет.

Казан ни в коем случае не закрывать крышкой до полного выпаривания жидкости. На готовность плов проверяют, ударяя плашмя по поверхности риса шумовкой. Звук должен быть глухим, и вы заметите, что крупа стала рассыпчатой. Затем плов надо в нескольких местах до дна проткнуть деревянной палочкой и накрыть казан тарелкой для упаривания минут на десять-пятнадцать. Потом тарелку следует удалить. Здесь вам понадобится ловкость, так как на посуде образуется конденсат, а ни в коем случае нельзя допустить, чтобы капли попали в плов. Содержимое казана следует осторожно перемешать и подать к столу на большом блюде. Можно выложить его и слоями, в обратном порядке, сначала рис, потом зирвак.

Как это ни странно, но на Востоке плов едят руками. Впрочем, это целое искусство, осваивать которое начинают с детства. Нужно ловко скатать шарик и сунуть в рот. Для особого почетного гостя эту процедуру может один раз, в самом начале трапезы, выполнить хозяин. Но в Москве пользуются ложками и вилками.

Я привела общую технологию приготовления плова, а теперь просто дам рецепты, готовить следует так, как написано выше.

**Плов по-ферганski**. 500 г риса, 250 г баранины, 250 г моркови, 125 г растительного масла, 3 луковицы, 1,5 чайной ложки пряностей.

**Плов по-бухарски**. 500 г риса, 250 г баранины, столько же моркови, 150 г растительного масла, 3 луковицы, 1 стакан изюма без косточек, 1 ½ чайной ложки пряностей.

**Плов по-хорезмски**. Взять по 500 г риса, моркови и баранины, 200 г растительного масла, 4 луковицы, 1 ½ *чайной ложки пряностей.*

**Плов с айвой**. 500 г риса, 150 г мяса, 2 айвы, 200 г моркови,

2 луковицы, 150 г растительного масла, 1 ½ чайной ложки пряностей. Очищенную и порезанную дольками айву следует класть в готовый зирвак, слегка протушить, а потом добавить рис.

**Плов с урюком (курагой).** *500 г риса, 250 г говядины, 150 г моркови, 1 стакан растительного масла, 2 стакана кураги, 1 ½ чайной ложки смеси.*

Курагу промыть и положить в казан после того, как все продукты, входящие в зирвак, пожарены. Урюк кладут ровным слоем сверху, не перемешивая с мясом и морковью, следом насыпают рис.

Вообще говоря, в плов следует класть баранину, она придает рису неповторимый вкус и аромат. Но можно взять и любое другое мясо: говядину, свинину, телятину. Кое-кто любит готовить это блюдо из курицы. Я пробовала самые разные варианты, ничего плохого сказать не могу, вкусно, но это не настоящий плов. Впрочем, я слишком часто бываю у Базаровых, да к тому же один раз ела плов, который сделал отец Тахира, приехавший в гости к сыну из ближнего зарубежья. Проглотив неземное кушанье, я через пять минут горько пожалела об этом. Ну зачем я попробовала настоящий плов? Ведь теперь всю жизнь стану сравнивать его с тем, что готовят на московских кухнях. Да, видно, придется смириться. Чтобы лакомиться истинным пловом, следует иметь соответствующую генетику.

# Блюда из рыбы

Сначала несколько общих советов.

Чтобы рыба не развалилась при жарке, разделайте и посолите ее минут за пятнадцать до приготовления. Как правило, во время жарки сильно разбрызгивается жир, а накрывать сковородку нельзя, потому что тогда не получится аппетитная корочка. Советую купить специальный защитный экран, а если не желаете тратиться, попробуйте накрыть сковородку дуршлагом, эффект будет тот же. Для приготовления рыбы используйте растительное масло, в которое добавьте немного соли, тогда тушка не прилипает к сковородке. Рыбу, которую хотите приготовить в кляре, сначала обваляйте в муке, а потом опускайте в тесто. Чтобы быстрей образовалась корочка, масло должно быть хорошо разогретым. Котлеты из рыбы станут вкусней, если в фарш добавить мелко нарезанный и слегка обжаренный репчатый лук. Запекать рыбу следует в сильно нагретой духовке. Из специй хорошо использовать лимон, белый перец, из овощей изумительно подходят помидоры, лук, морковь.

Наиболее простой способ приготовления рыбы – варка. Чем меньше вы возьмете воды, надеюсь, понимаете, что в этой главе речь идет не о супе, а о вторых блюдах, тем вкусней получится. Идеальный вариант – это когда тушка покрыта водой примерно на полсантиметра. Чтобы получилось вкусно, в воду надо обязательно положить корень петрушки, луковицу, лавровый лист, горошины черного перца и взять на каждый литр воды по одной чайной ложке соли.

Если станете варить сома, треску, щуку, камбалу, рыба может приобрести резкий, специфический запах. Советую вам в данном случае на каждый литр воды влить полстакана огуречного рассола, чтобы отбить «аромат». Рыба, сваренная крупным куском, получается вкусней. Если готовите тушку весом полкило и больше, кладите ее только в холодную воду. Мелкие куски закладываете в кипяток. От начала варки и до конца следует поддерживать ровное кипение, лучше, если кастрюлька стоит на небольшом огне. Из полученного отвара можно сделать соус и полить им готовую еду. Приведу только один рецепт отварной рыбы, потому что готовить это блюдо крайне просто.

# Судак по-польски

*500 г свежей рыбы, 100 г сливочного масла, 2 крутых яйца.*

Судак нарезать кусками и отварить. Приготовить соус: сливочное масло растопить, добавить туда мелко нарезанные яйца и пару капель лимонного сока. Рыбу выложить на блюдо. Подливку подать отдельно или вылить на порцию.

# Белая рыба с яйцом

Этот рецепт очень простой и совсем недорогой.

Здесь вам понадобится тушка со светлым мясом: окунь, судак, треска… Берете сковородку, смазываете растительным маслом, режете пару луковиц, потом укладываете на них рыбу. Взбиваете 2 яйца и ½ стакана молока, солите, перчите, выливаете в сковородку и быстренько в духовку.

Возможны варианты. Слой лука, слой рыбы, слой отварной картошки, заливаете яйцами и молоком. Или: лук, рыба, морковь. Лук, рыба, помидоры… Гурманы могут насыпать сверху сыр.

# Рыба в кляре

Под загадочным словом «кляр» скрывается всего лишь жидкое тесто, которое готовится так: *3 столовые ложки муки, 1 чайная ложка горчицы и 3 яйца, взбитых миксером.*

Все части соединяете, тесто должно быть жиже, чем для оладьев, но гуще, чем для блинов.

Рыбу разделать, нарезать не слишком крупными кусками, сбрызнуть смесью из уксуса и масла, обвалять в муке, опустить в кляр и жарить.

Есть еще один рецепт, достаточно простой и не требующий от вас никакого особого умения. Покупаете рыбу, любую, какая понравится, от осетрины до минтая, и отвариваете. На основе рыбного бульона делаете суп. Затем берете сковородку, смазываете растительным маслом, бросаете 2 мелко нарезанные головки репчатого лука, устраиваете поверх куски рыбки, а на них укладываете отварной картофель, порезанный кружочками. Все заливается майонезом и ставится в духовку. Несомненный плюс этого рецепта состоит в том, что из одного куска рыбы вы имеете сразу и первое, и второе.

Впрочем, запечь рыбу с картошкой так, как описано выше, можно и без предварительного отваривания, но тогда супа не будет.

# Соусы

Французы говорят:

– От мяса еще можно отказаться, но от соуса – ни в коем случае. Ведь подливка – это главное в блюде.

Действительно, если вам подали соус бордалёз, бешамель или бернэз, возникает только одно желание: схватить тарелку, слопать все до последней капли, а потом вылизать тарелку языком. Кстати, во многих парижских ресторанах с пониманием относятся к этому порыву и вместе с ножом и вилкой дают клиенту ложку, смахивающую на столовую, только с плоским концом.

Прожив определенное время во Франции и имея довольно большое количество подруг-француженок, я пришла к выводу, что хороший соус способен придать вкус любому блюду. Поэтому привожу тут несколько рецептов, которые могут вам пригодиться.

# Соус томатный

***Для жареного мяса, рубленых котлет***

Взять по 1 штуке некрупных морковки и лука, поджарить с 1 столовой ложкой сливочного масла и такой же порцией муки, затем добавить ½ стакана томат-пасты, размешать, влить 250 миллилитров мясного бульона и проварить на слабом огне восемь-десять минут. После готовности посолить, положить немного аджики, кусочек сливочного масла размером с грецкий орех, тщательно перемешать.

# Белый соус

***Для отварного кролика, телятины, курицы, баранины, индейки***

Столовую ложку муки слегка поджарить в таком же количестве сливочного масла, добавить 2 стакана бульона, который получится в результате варки кролика, телятины, курицы, индейки. Поставить на очень слабый огонь, где нагревать в течение пяти-десяти минут. После этого снять с конфорки, добавить 1 желток, смешанный с небольшим количеством подливки, положить по вкусу соль, кусочек сливочного масла размером с грецкий орех и перемешать. Можно также бросить сюда 1 ½ столовой ложки мелких каперсов.

# Майонез

Очевидно, многие из вас слышали историю возникновения этого соуса. Якобы при дворе одного из Людовиков служил повар по фамилии Майонез. Он сопровождал повсюду короля и готовил пищу не только на дворцовых кухнях, но и в полевых условиях. Поскольку всегда при дворе в избытке находились люди, мечтавшие отравить монарха, то Людовик не доверял никому, кроме Майонеза, и соглашался есть лишь ту пищу, которую приготовил повар. Однажды, во время очередной военной кампании, король оттолкнул с гневом тарелку и заявил:

– Мне надоело отварное мясо.

– Но мы на поле брани, сир, – смиренно ответил Майонез.

– Так придумай что-нибудь, – заявил капризно король.

И Майонез изобрел соус, названный его именем. Не знаю, правда это или нет, потому что точь-в-точь такую же историю рассказывают про повара другого французского короля. Того кулинара звали Оливье, и он, как сами понимаете, оказавшись в походных условиях, придумал салат.

Как было на самом деле, мы, очевидно, никогда не узнаем. Но факт остается фактом: майонез – любимая заправка к салатам во всем мире.

# Майонез

1 желток отбить в эмалированную или фарфоровую посуду, добавить ¼ чайной ложки горчицы, смешать деревянной лопаточкой, потом аккуратно, маленькими порциями добавить 100 г растительного масла без запаха. Смесь надо непрерывно мешать. Когда масло, желток и горчица образуют однородную густую массу, посолить ее и развести майонез по вкусу уксусом.

# Бешамель

Его еще называют основным, потому что, взяв бешамель за основу, можно сделать много разных соусов.

*Понадобится 40 г сливочного масла и муки, 250 миллилитров бульона, 1 стакан сливок, соль.*

Вид его зависит от назначения блюда. Если собираетесь подавать карпа, берете рыбный отвар, курицу – соответственно куриный и так далее.

Муку поджарить с маслом, развести бульоном, прокипятить, добавить сливки и варить, помешивая, около десяти минут. Это и будет основа. Вы можете прибавить потом зеленый лук, очищенные свежие огурцы или корнишоны, горчицу, укроп, шампиньоны, анчоусы, пряности, желтки, томат-пасту, вино. Фантазия не ограничена, и каждый раз получите новый соус.

## Соус с яйцом

*1 столовую ложку муки поджарить с таким же количеством сливочного масла, развести 1 стаканом бульона и, помешивая, прокипятить минут десять. Потом снять с огня и добавить 1 сваренное вкрутую рубленое яйцо.*

Делая соус, надо учитывать некоторые нехитрые правила. Всегда мешайте варево только в одну сторону, вправо или влево, безразлично, но, если начали болтать ложкой или лопаткой, как корова хвостом, туда-сюда, вкусной подливки не получится. Бульон или вода, которой разводите муку, поджаренную в масле, должны быть очень горячими, почти кипящими, иначе вы рискуете получить комки. Вливать жидкость следует крайне медленно, тоненькой-тоненькой струйкой, безостановочно помешивая. Кастрюлька или сковородка должна при этом стоять на самом маленьком огне. Соус вообще делают только на небольшом пламени и все время мешают, чтобы не пригорел. Очень не советую брать для приготовления бульона готовые кубики, хотя они могут пригодиться для других случаев. Вот гречневый суп без них не сделать, но стоит бросить кубик в подливку, как последняя приобретет ярко выраженный вкус фастфуда, который вы ничем не сумеете вытравить. Если под рукой нет нужного бульона из мяса, рыбы или птицы, лучше взять простую воду, ей-богу, выйдет вкусней.

И еще: если у вас, как принято говорить сейчас, критические дни, лучше откажитесь от мысли делать соус, потому что он у вас не получится. Ингредиенты не будут смешиваться, масло не соединится с мукой и водой, уксус и лимонный сок будут плавать слоями. Отчего это происходит, непонятно, но о таком эффекте знали еще наши предки, во всяком случае, моя бабушка говорила:

– Внученька, у женщины случается такой период, когда, как ни старайся, вкусной еды не выйдет. Поэтому посмотри на календарь и сделай заранее обед дня на три.

Я сначала хохотала и отмахивалась. Ну и глупость! Люди в космос летают, а бабуля мракобесием занимается, но потом, спустя пару лет, поняла, Фася была права. Впрочем, многие мои подруги тоже недоуменно разводили руками и говорили:

– Что за черт? Вроде положила все, как всегда, а ничего не получилось! Соус для салата отслоился, суп невкусный, тесто не поднялось!

Если подобная неудача случилась с вами, взгляните на календарь и потом просто избегайте готовить в определенные дни. На варку сосисок и чистку картошки это правило не

распространяется. Впрочем, встречаются такие женщины, у которых «дамские неприятности» никак не влияют на кулинарные способности. Но их мало, у большинства хозяек возникают проблемы. Ох, не зря почти во всех религиях женщина во время подобного периода считается «нечистой» и ей строго-настрого запрещается появляться на кухне и прикасаться к продуктам.

Есть еще одно правило. Собираясь приготовить вкусную еду, следует морально настроиться на хороший лад, налить в кастрюлю воды и подумать: «Сейчас сварю совершенно замечательный суп, невероятно вкусный, просто восторг! А мясо выйдет нежным и мягким!»

Представляю, каким смехом заливаются сейчас молодые хозяйки. Ну, Дашутка, уехала у тебя крыша! Может, нам еще и с картошкой разговаривать во время чистки? Спросить ее о самочувствии, настроении. Не надо веселиться. Опытные женщины, простоявшие около плиты десяток лет, очень хорошо знают: ежели подошла к разделочной доске с мрачным настроением и подумала: «О, черт! Как мне надоела эта возня с луком и морковкой!» – все, ничего вкусного не получится.

Поэтому, начиная кашеварить, постарайтесь выбросить из головы негативные мысли и никогда не прикасайтесь к кастрюлям, если ощущаете себя больной. Заведите на кухне радио или телевизор, слушайте песни, смотрите сериалы. Не ругайтесь с домашними, не кричите на ребенка, который принес очередную двойку. Он ее уже получил, и положение в его дневнике нисколько не улучшится от вашего вопля, а вот суп запросто испортится. Поэтому мой совет: готовьте в хорошем настроении духа, а с нерадивым сыном успеете разобраться потом. И вообще старайтесь поменьше кричать и занудничать, забудьте привычную фразу:

– Я тут, несчастная, стою у плиты, вожусь в очистках! Боже, как я устала! Никакой благодарности от детей и мужа!

А вы сами стали бы испытывать чувство благодарности к человеку, который бесконечно попрекает вас чем-то? Ну-ка вспомните, очень вы радуетесь, когда ваша собственная мама заявляет:

– Ты могла бы быть со мной более любезна, если учесть то, что я для тебя сделала!

Голову на отсечение даю, что после этих слов вам хочется ее укусить, а не броситься к ней на шею с криком:

– Прости, мамочка, я тебя обожаю!

Так отчего же, ноя у плиты, вы ждете от своих домашних изъявлений любви? Если вы, пребывая в мерзком настроении, сварили нечто отвратительное, а потом швырнули тарелки на

стол со словами:

– Вот, протопталась у плиты три часа, совсем не отдохнула, жрите, лентяи, – то, скорей всего, у вас в доме разразится дикий скандал.

Погода в доме целиком и полностью зависит от хозяйки. Хотите жить в спокойной, счастливой семье? Тогда ступайте на кухню с улыбкой, готовьте с радостью, и награда не замедлит себя ждать. Муж и дети вприпрыжку будут бежать домой, где тепло, чисто, вкусно пахнет жаркое, а мама не стоит на пороге с ремнем в руках. В конце концов, вас никто силой не толкал замуж. Сами пошли в ЗАГС в надежде на счастливую жизнь. Надеюсь, вы быстро поняли: никто, кроме вас, вам не поможет, семейное счастье целиком и полностью зависит от характера жены. Одна полностью принимает немощного инвалида, неспособного заработать пару копеек, и проживает с ним в любви и согласии долгие годы, другая исходит злобой в десятикомнатном особняке, меряя шубы и брильянты. Материальное благополучие есть, а где оно, счастье? Так что, милые дамы, корни всех неудач ищите только в себе. А тем, кто только начинает семейный марафон, могу лишь посоветовать: дорогие мои, не надейтесь, что кто-нибудь выполнит за вас домашние дела. Только не надо с обидой отвечать:

– А вот у моей подруги муж стирает, убирает, гладит, качает ребенка по ночам и зарабатывает по тысяче долларов в день.

Откуда вы взяли эту информацию? Ах, подружка сказала после того, как вы вчера со слезами на глазах пожаловались: «Прикинь, Володька никогда помойку не выносит!»

Не верьте, она врет. И вообще, кто мешает вам говорить:

– Мой Вова готовит завтрак, потом везет тещу к врачу и отводит Аньку в садик.

Пусть теперь завидуют вам. Счастливая семейная жизнь – это спектакль, где вы все время на сцене. Так что приучитесь изображать радость от свидания с кастрюлей. Впрочем, вполне вероятно, что лет этак через десять вы привыкнете и впрямь будете счастливы, глядя на то, как муж и дети едят суп.

# Салаты

Не знаю, насколько логично после соусов переходить к блюдам из овощей, но повторюсь: я не профессиональный кулинар, просто перебираю для вас свою тетрадочку с рецептами. Итак, салаты. Извините, пожалуйста, но я не стану давать тут такие широко известные рецепты, как сочетания продуктов для оливье и винегрета. Сами наверняка умеете их делать. По этой же причине не даю тут рецептов «Свекла с черносливом и грецким орехом», «Морковь с яблоком», «Редис со сметаной», «Помидоры с огурцами и зеленым луком». Да и зачем? Все и так понятно из названия.

Чтобы салат получился вкусным, необходимо помнить некоторые правила приготовления составляющих его продуктов. Овощи варят каждый отдельно, желательно подбирать их одинаковыми по размеру. Яйца для салата варят 10 минут. Стручки фасоли и гороха варят в кипящей подсоленной воде. Чистить отварные картофель, свеклу и морковь легче теплыми, потом пусть остывают. Картофель в мундире легче чистить, если обдать сваренные клубни холодной водой.

Нельзя смешивать холодные и теплые продукты. Украшения обычно делают из тех продуктов, из которых приготовлен салат, за исключением зелени укропа, петрушки, сельдерея. Укроп и огурцы моют только перед тем, как подать к столу, иначе они быстро портятся и теряют аромат.

Вкус салата еще в значительной мере зависит от того, как вы приготовили для него продукты. Поэтому со свойственным мне занудством сначала дам несколько советов.

**Зеленый салат**. Отбирают здоровые листья салата и промывают в холодной воде, налитой во вместительную посуду, сменяя воду два-три раза. Чем холоднее вода, тем лучше и крепче становятся листья салата. Затем салат выкладывают на решето, чтобы вода стекла. Перед приготовлением салат высушивают на салфетке.

**Салатный сельдерей**. Отрезают корни, очищают ножом темные места стеблей и, продержав 1–2 часа в холодной воде, промывают два раза в чистой воде.

**Зелень петрушки** замачивают в воде. Ветки петрушки идут для украшения салатов, а стебли используют при варке бульона.

**Огурцы свежие** моют, очищают от кожуры и нарезают ломтиками, соломкой или кубиками. У огурцов из теплиц или парников обычно кожуру не срезают.

**Огурцы соленые** нарезают ломтиками, при этом крупные

очищают от кожуры.

**Корнишоны и пикули** нарезают ломтиками или оставляют в целом виде.

**Помидоры** для салатов отбирают спелые, крепкие, промывают в холодной воде, нарезают ломтиками. Если нужно приготовить помидоры без кожуры, то их на 1 минуту опускают в кипящую воду и затем снимают кожуру.

**Лук репчатый и зеленый**. Наиболее хорош для салата крупный красный сладкий лук. Его очищают, нарезают очень тонкими круглыми ломтиками, которые разбирают на кольца. Так же подготовляют простой репчатый лук. Чтобы удалить излишнюю горечь, нарезанный лук заливают кипятком. Зеленый лук, очищенный и промытый холодной водой, нарезают для салатов на кусочки по 1–1,5 см. Для гарнира к сельди и для винегретов лук нарезают более мелко.

**Яблоки и груши** очищают от кожицы; если яблоки нарезают кружочками, то сердцевину с зернами предварительно удаляют специальной выемкой. Можно яблоки и груши сначала разделить на четвертинки, вырезать сердцевину и потом уже нарезать ломтиками, соломкой или кубиками.

**Апельсины и мандарины** очищают от корки, разбирают на дольки или нарезают кружками (без зерен). С корки срезают цедру (верхний слой), тонко нарезают и посыпают салат.

**Виноград, вишня, клубника и другие ягоды**. Отбирают здоровые спелые ягоды, промывают в холодной воде, высушивают на решете; косточки из вишен и черешен удаляют.

**Морковь, репу**, очищенные от кожуры и вымытые, варят (лучше всего в бульоне, предназначенном для супа). Охлажденные овощи нарезают ломтиками или маленькими кубиками (1–2 см).

**Картофель** для салатов и винегретов варят в кожуре, очищают и, охладив, нарезают ломтиками.

**Свеклу** варят или запекают в духовом шкафу, очищают и нарезают ломтиками.

**Спаржу**, очищенную от кожуры и вымытую, нарезают палочками длиной 3–4 см и варят в подсоленной воде. Спаржу охлаждают и хранят в отваре.

**Цветную капусту** разбирают на маленькие кочешки, варят и хранят так же, как спаржу.

**Стручки фасоли и горошка** очищают от жилок и промывают, стручки фасоли нарезают кусочками длиной 2–3 см, стручки горошка разрезают пополам. Каждый сорт стручков варят отдельно в кипящей подсоленной воде. После варки откидывают на дуршлаг и охлаждают.

Теперь рецепты самих салатов.

# Салат Греческий

Берете 3 стручка красного болгарского сладкого перца. Зеленый категорически не подходит, можно употребить оранжевый или желтый, но вкус салата от этого станет хуже. Моете перец, удаляете плодоножку и семечки, режете на мелкие кусочки. Добавляете штук 5 тоже порезанных спелых помидоров, солите, перемешиваете. Затем кладете к овощам примерно 125 г брынзы, это половина коробки. Если не любите брынзу, замените ее таким же количеством тертого сыра. Добавьте в салат маслины и оливки без косточки. Спешу предупредить: последние часто бывают фаршированы анчоусами, орехами и так далее. Для салата они решительно не подходят. Исключение составляют лишь фаршированные кусочками лимона. Еще раз перемешайте салат и заправьте его соусом из лимонного сока, сахара и растительного масла. В самом конце положите один пучок мелко нарезанной кинзы.

# Салат из тунца

*300 г тунца в масле, 150 г корней сельдерея, 4 сваренных вкрутую яйца, 50 г свежих огурцов, майонез, соль.*

***Для украшения**: листья зеленого салата, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г маслин.*

Перемешать порезанный на кусочки тунец с мелко нарезанным сельдереем, яйцами, разрезанными на четвертушки, и крупно нарезанными огурцами. Заправить майонезом, солью, выложить в салатник. Покрыть листьями зеленого салата, украсить кусочками вареного яйца и маслинами. Немного охладить.

# Салат из тунца по-итальянски

*200 г тунца в масле, 250 г риса, 200 г вареной грудки индейки, 100 г швейцарского сыра, 1 апельсин, 4 ст. ложки зеленого горошка, 1 чайная ложка томатного соуса, растительное масло, соль, черный молотый перец.*

Отварить рис, процедить, залить чашкой холодной воды, охладить. Нарезать кусочками грудку индейки, тунец, сыр и апельсин, очищенный от кожуры, семян и белой пленки. Зеленый горошек отварить в подсоленной воде. Все компоненты выложить в салатник, заправить растительным маслом, солью, перцем и томатным соусом, тщательно перемешать.

# Салат по-деревенски

*500 г зеленого салата, 100 г копченой грудинки, нарезанной кубиками, 1 ст. ложка растительного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, немного зелени петрушки и базилика, 1 ст. ложка уксуса, соль, черный молотый перец.*

Очистить, промыть, обсушить зеленый салат, нарезать его, положить в салатник, добавить кубики грудинки, обжаренные в растительном масле, и размельченные яйца. Заправить солью, перцем, петрушкой, базиликом, уксусом, тщательно перемешать.

# Салат из «рожков»

*200 г «рожков», растительное масло, сок 1 лимона, горчица, несколько чайных ложек майонеза, 100 г тунца в масле, 50 г зеленых оливок, 2 анчоуса (салаки), черные оливки, соль, черный молотый перец.*

«Рожки» отварить в подсоленной воде, процедить и промыть, заправить растительным маслом, соком лимона, горчицей, солью, черным молотым перцем. Когда «рожки» будут холодными, перемешать их с майонезом, измельченными анчоусами, очищенными от костей, тунцом, полосками зеленых оливок без косточек. Выложить на блюдо в виде купола, украсить майонезом и черными оливками.

# Салат по-швейцарски

*50 г швейцарского сыра, 100 г постной ветчины куском или 2 отваренные и охлажденные сосиски, 1 пучок зеленого салата, 2 моркови, растительное масло, сок ½ лимона, 1 чайная ложка горчицы, соль.*

Нарезать сыр и ветчину кубиками, морковь – очень тонкими ломтиками. Соединить с салатом, заправить растительным маслом, солью, соком лимона и горчицей, тщательно перемешать.

# Салат из банана

*2 банана, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки кокосового ореха, натертого на крупной терке, 1 ст. ложка мелко нарубленной постной ветчины, 2–3 ст. ложки сливок, цедра ½ лимона, несколько листьев салата.*

Изюм замочить в воде. Бананы нарезать ломтиками толщиной ½ см и смешать с кокосовым орехом, натертым на крупной терке, мелко нарубленной ветчиной и изюмом. Затем добавить сливки, сок и тертую цедру половины лимона. Все осторожно перемешать. Дать постоять 30 мин и подать на стол, украсив листьями салата и поджаренными ломтиками белого хлеба. Рассчитано на 2 порции.

# Салат из селедки

*300 г нежных стручков фасоли, 3 слабосоленые сельди, 3 вареные картофелины, 1 луковица, 100–125 г майонеза.*

Стручки фасоли разломить на 2–3 части, потушить в небольшом количестве воды. Сельдь разделать на кусочки шириной 3 см. Картофель очистить и нарезать тонкими дольками. Майонез смешать с натертым луком и перцем и заправить им приготовленные продукты.

# Салат из дичи

*300 г вареного мяса дичи без костей, 1–2 апельсина, 1–2 яблока, 50 г майонеза, немного острого соуса, сок лимона.*

Если вы не нашли необходимых для этого блюда рябчика, бекаса, куропатку или тетерева, замените этих экзотических птичек уткой или простой курицей. Только не берите белое мясо, темное подойдет лучше. Острый соус, упомянутый в рецепте, может быть любым из продающихся: чили, томатный с перцем и так далее. А можно просто самой добавить в сметану или майонез побольше хрена, перца, горчицы.

Яблоки и апельсины очистить, удалить семена. Фрукты и дичь нарезать тонкими ломтиками или кубиками и смешать. К майонезу добавить острый соус и сок лимона. Этой смесью осторожно заправить фрукты и дичь.

# Салат из сыра

*200 г сыра «Гауда» («Костромской» сыр), 100 г шампиньонов, 2 стручка сладкого перца, 2 яблока, 1 апельсин или 2 мандарина.*

***Соус для салата**: 3 неполные чайные ложки меда, 1 бутылка йогурта, 1 неполная чайная ложка горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока, цедра апельсина на кончике ножа.*

Сыр и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезать небольшими кубиками. Молодые шампиньоны потушить и разрезать пополам, более крупные – на несколько частей. Перец, из которого предварительно удалить сердцевину, нарезать кольцами и смешать с дольками мандаринов или разрезанными поперек дольками апельсинов. Из йогурта, горчицы, меда, сока лимона и цедры апельсина приготовить соус и полить им салат. Все хорошо смешать.

# Салат из мяса

*150 г жареной телятины, 150 г жареной свинины, 150 г соленых огурцов, 100 г лука, 100 г яблок, перец, майонез, сок лимонный или уксус.*

Все компоненты нарезать полосками, полить лимонным соком или уксусом и перемешать с майонезом. По желанию можно посыпать перцем.

# Салат из макарон с рыбой

*125 г макаронных изделий («рожков» или «ракушек»), 200 г копченой рыбы (только не сельди), 1–2 яблока, 1 стакан нарезанного кубиками корня сельдерея, 1 небольшая луковица, 1 стакан майонеза, соль, красный перец.*

Макаронные изделия отварить в соленой воде, откинуть на сито. Яблоки очистить, удалить сердцевину и порезать мелкими кубиками. Из рыбы удалить кости. Все компоненты перемешать. Майонез смешать с тертым луком и этой смесью заправить салат. Добавить соль и красный перец.

# Салат из помидоров с шампиньонами

*500 г помидоров, 250 г тушеных шампиньонов, 250 г тушеных белых грибов или лисичек, несколько луковиц, 4 хорошо вымоченные сельди, 1 моло́ка, 1 неполный стакан майонеза, 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки растительного масла.*

Помидоры, грибы, сельдь и лук нарезать небольшими кубиками. Майонез смешать с творогом и молокой. Все перемешать.

# Салат из помидоров и творога

После прочтения этого рецепта у вас возникнет стойкое ощущение, что съесть получившееся блюдо нельзя, потому что набор продуктов очень странный. Однако попробуйте, получается вкусно.

Два больших помидора порезать, добавить пучок мелко нарубленной кинзы, три столовые ложки творога, посолить, поперчить, полить растительным маслом.

# Каши

Многие люди любят на завтрак есть кашу. Это блюдо совершенно уникально и в русской кухне доведено до совершенства во многом благодаря нашим деревенским печам и соответствующей посуде. Боюсь показаться вам назойливой, но купите чугунную кастрюлю. Гречневая каша в ней получится потрясающей.

Западный мир в основном знаком лишь с овсянкой. Несчастные французы не видели гречки, практически не ели манной каши с вареньем, а о такой экзотике, как пшенка с тыквой, и слыхом не слыхивали. Остается их пожалеть, ведь каша – это не только вкусно, но и полезно, сытно, дешево. Кашу надо варить самой. Сейчас по телевизору часто можно увидеть рекламу: счастливая мама, вытряхивая из пакетика нечто, с радостной улыбкой сообщает:

– Моментальная каша – это вкусно!

Не знаю, как у вас, а в нашей семье быстрорастворимые продукты не прижились. Ехидная Зайка называет их «сухой корм для взрослых». Я склонна с ней согласиться. Спору нет, времени на приготовление этой, с позволения сказать, каши практически не потратите, но будет ли она так же вкусна, как «Геркулес», сваренный «дедовским» способом?

Сначала несколько простых советов. Купите специальные кастрюли, которые станете использовать для варки каши. Чугунную и с тефлоновым покрытием. Поверьте, денежный расход с лихвой окупится, потому что отскребывать от эмали пригоревшие остатки дело трудное, противное и долгое.

Из круп можно приготовить различные каши, рассыпчатые и вязкие.

Для варки рассыпчатых каш вода берется в таком количестве, чтобы крупа полностью набухла. При недостатке воды каша получается суховатой, а при излишке – вязкой.

При варке каш крупу засыпают в кипящую посоленную воду и варят, помешивая, до загустения, после чего кастрюлю с кашей плотно накрывают крышкой и ставят в теплое место. Полужидкие каши из пшена, риса, манной и пшеничной крупы готовят как на воде, так и на молоке.

Для сладких каш – манной и рисовой – можно использовать сгущенное молоко (2–3 ст. ложки на 1 стакан крупы), положив его в горячую воду перед закладкой крупы, рис предварительно отварить в течение 5–8 мин.

Соль при варке молочных каш кладут в молоко до закладки

крупы, причем ее берут меньше, чем для каши, изготовляемой на воде. Для сладких каш соль берется в минимальном количестве, по вкусу.

# Гречневая каша рассыпчатая с маслом

*На 2 стакана гречневой крупы – 1 чайную ложку соли, 3 стакана воды.*

В кастрюлю влить воду, посолить и вскипятить. В кипящую посоленную воду засыпать гречневую крупу и, помешивая, варить до загустения в течение 15–20 мин. Когда каша загустеет, кастрюлю плотно накрыть крышкой и поставить на час для упревания.

# Гречневая каша с грибами и луком

*На 2 стакана гречневой крупы – 3 стакана воды, 25 г сухих грибов, 2 головки репчатого лука, 2–3 ст. ложки жира, 1 чайную ложку соли.*

Сухие грибы промыть, сложить в кастрюлю, залить 3 стаканами холодной воды и оставить в ней на 1–1 ½ часа. Когда грибы набухнут, вынуть их из воды, мелко нарезать или пропустить через мясорубку, положить обратно в ту же воду и поставить варить. В закипевшую воду добавить соль, засыпать гречневую крупу и, помешивая, варить до загустения. Затем кастрюлю с кашей накрыть и поставить для упревания на час. В готовую кашу добавить поджаренный в масле лук и размешать.

# Пшенная каша рассыпчатая

*На 2 стакана пшена – 3 ½ стакана воды, 1 чайную ложку соли.*

В кипящую посоленную воду всыпать тщательно промытое пшено и варить до загустения. После загустения кастрюлю с кашей накрыть крышкой и поставить на 40 мин для упревания.

# Пшенная каша сливная

*На 2 стакана пшена – 8 стаканов воды, 1 ст. ложку соли, 2–3 ст. ложки жира.*

Промытое пшено положить в кипящую посоленную воду. После 10-минутного кипения быстро слить всю воду, добавить жир, размешать, плотно накрыть кастрюлю крышкой и поставить для упревания на 25–30 мин.

# Пшенная каша вязкая

*На 2 стакана пшена – 5 стаканов воды, 1 чайную ложку соли.*

В кипящую посоленную воду всыпать хорошо промытое пшено и варить на легком огне, помешивая, 25–30 мин. При желании можно прибавить 1 ст. ложку сахара.

# Каша из ячневой или дробленой овсяной крупы

*На 2 ½ стакана крупы – 1 чайную ложку соли, 2–3 ст. ложки масла.*

Влить в кастрюлю 4 ½ стакана воды, положить столовую ложку масла и посолить. Когда вода закипит, всыпать крупу и варить до загустения. После этого поставить кашу на 30–40 минут для упревания. Готовую кашу размешать, разложить на тарелки и полить маслом.

# Саговая каша с маслом

*На 1 ½ стакана саго – ¾ чайной ложки соли, 2 ст. ложки масла.*

В кастрюлю влить 5 стаканов воды и посолить. Когда вода закипит, всыпать саго и варить на слабом огне до загустения. После этого поставить кашу для упревания на 20–30 минут. В готовую кашу положить масло и размешать.

# Рисовая каша с томатом и сыром

*На 1 стакан риса – ½ стакана томатного соуса, 30 г тертого сыра, 3 ст. ложки масла.*

Промыть рис, сварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Затем рис переложить на сковороду с растопленным маслом и поджарить, осторожно помешивая, до тех пор пока рис слегка зарумянится, после чего залить горячим томатным соусом, посыпать тертым сыром и тщательно перемешать.

# Рисовая каша с тыквой

1 кг тыквы очистить, нарезать кусочками, залить молоком (1 л) и варить до полуготовности. Затем в тыкву положить вымытый в горячей воде рис (1 стакан) и посолить; кастрюлю с тыквой и рисом накрыть крышкой и варить до полной готовности. Подавать с маслом и сахаром.

# Манная каша с морковью

½ кг моркови очистить и вымыть, натереть на терке, положить в нее ¼ стакана сахара, 2 ст. ложки масла и тушить на слабом огне 1 час. Затем в морковь влить 1 л молока, вскипятить, всыпать стакан манной крупы и размешать, после чего поставить в горячую духовку на ½ часа. Подавать с ягодным соком.

# Каша из овсяных хлопьев («Геркулес»)

*На 2 стакана крупы – 5 стаканов молока, ½ чайной ложки соли.*

В горячее молоко (можно пополам с водой) всыпать хлопья и варить 10–15 минут до загустения, посолить и размешать. Кашу рекомендуется протомить в духовке.

В готовую кашу добавить 2 ст. ложки масла.

Кашу можно подать горячей или холодной, добавив по вкусу сахар, варенье, молоко.

# Перловая каша

*На 1 стакан перловой крупы – 4 стакана молока и ½ ст. ложки сахара, ¼ чайной ложки соли.*

Промытую перловую крупу засыпать в кипящую воду и варить 10–12 минут. Затем положить сахар и соль, размешать, накрыть крышкой и для упревания поставить на 10–15 минут на водяную баню.

При подаче на стол можно в кашу положить сливочное масло.

# Запеканки, суфле и биточки

Из каш получаются отличные запеканки. Манную и рисовую можно превратить при помощи варенья или фруктов в сладкую, а гречневую и перловую хорошо сдобрить луком жареным и любыми колбасными изделиями.

В запеканках можно использовать любые, порой самые необычные комбинации продуктов. Очень хорошо ложатся туда остатки от обеда, и никто из вашей семьи и не догадается, из чего состряпано вкусное блюдо, поданное на ужин. Есть несколько правил, которые следует соблюдать, готовя запеканку.

Форма, в которую кладете продукты, должна быть высокой. Ее надо хорошо смазать растительным или сливочным маслом, а в ряде случаев обсыпать дно и стенки мукой или молотыми сухарями. Продукты укладывают слоями, заливают сверху соусом и пекут в духовке до образования красивой румяной корочки. Отдельно можно подать еще и острый соус. Запеканки просты в приготовлении, удаются легко, их без всякого труда способна сделать любая, даже совсем неопытная хозяйка.

Начну с самых традиционных.

# Запеканка картофельная с мясом

*1 кг картошки, 300 г отварного мяса, 3 головки репчатого лука.*

Собираясь готовить это блюдо, я покупаю кусок говядины, например, лопатку или грудинку. Отвариваю мясо, из получившегося бульона делаю первое. Потом выбрасываю кости, жарю лук и соединяю его с пропущенной через мясорубку говядиной. Из картофеля следует сделать пюре. То есть клубни надо очистить, отварить и размять деревянной толкушкой, постепенно подливая в массу молоко. Количество жидкости зависит от того, какой густоты пюре вы желаете получить. Раз уж мы заговорили о пюре, разрешите дать несколько простых советов. Нельзя разбавлять пюре холодным молоком, потому что картошка приобретет серый цвет. Поэтому предварительно вскипятите его. А чтобы пюре было нежным, не забудьте сначала положить в размятый картофель кусочек сливочного масла и лишь затем начинайте лить молоко.

Возьмите форму, смажьте маслом, положите вниз часть пюре, сверху устройте мясо с луком, прикройте картошкой. Верх можно помазать либо сметаной, либо майонезом, или желтком. Запечь в духовке до румяной корочки.

# Запеканка из сельди и крутых яиц

Взять филе сельди, вымоченной в молоке, нарезать ломтиками. Положить половину в смазанную маслом сковородку, сверху устроить мелконарезанные крутые яйца, большое количество рубленой зелени, прикрыть сверху второй половиной филе, залить сметаной и поставить в духовку.

# Рисовая запеканка

*60 г риса, ½ литра молока, 40 г сливочного масла, столько же сахарного песка, пакетик ванильного сахара, 4 яйца, цедра 1 лимона, 500 г яблок, корица, немного натертых грецких орехов.*

Предварительно отваренный рис прокипятить в слегка подсоленном молоке в течение пяти минут. Затем, сняв с огня, оставить минут на десять для упревания. Кашу перемешать с сахаром и желтками, добавить взбитые белки, масло и разделить на две части. Одну положить на дно хорошо смазанной маслом и обсыпанной сухарями формы. Потом порезать яблоки, примерно полкило, обвалять их в корице, можно добавить немного мелко натертых грецких орехов, сверху прикрыть второй частью риса, запекать в духовке. Когда блюдо будет готово, надо взять два белка и взбить в пену с половиной стакана сахарного песка. Для неопытных хозяек поясняю сразу: не следует сыпать песок в жидкий белок до того, как включили миксер. Сначала превратите белую часть яйца в устойчивую пену и только в самом конце, очень осторожно, подсыпайте сахар. Опрокинете содержимое стакана одним махом, мигом получите осевшую массу. Чтобы белок лучше и быстрее взбивался, его следует поместить в холодильник примерно на полчаса. Метелочки и посуда, которую берете для взбивания, должны быть сухими и без малейших признаков жира. Даже одна капля масла не даст белкам «подрасти». Полученный «снег» следует положить на верх запеканки. Блюдо опять сунуть в духовку и запекать минут 5–7 до образования приятного коричневого цвета.

Теперь более дорогие рецепты.

# Запеканка из паприки и помидоров с сыром

*На четыре порции понадобится: 500 г картошки, 3 стручка перца, желательно красного, желтого, зеленого; 250 г мелких крепких помидоров, идеально подходит сорт черри, 300 г колбасы или ветчины, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 200 г сливок, 175 г сыра «Гауда», красный перец.*

Сварить картофель почти до готовности, нарезать кружочками. Из перца удалить плодоножку, разрезать каждый стручок на восемь частей. Помидоры помыть, вытереть, каждый наколоть в двух-трех местах зубочисткой. Колбасу нарезать кубиками размером примерно один сантиметр.

Нагреть духовку до 220˚. Форму обмазать маслом. Сначала положить в нее половину картофеля, затем слоями половину приготовленной паприки, помидоры, колбасу и остаток картошки. Яйца взбить вместе со сливками и натертым сыром, добавить в смесь перец и вылить в форму. На самый верх выложить вторую половину паприки, чередуя красный, желтый и зеленый кусок. Лучше всего укладывать в виде черепицы. Сами понимаете, что разноцветный сладкий перец требуется просто для красоты и вы без всякого ущерба для вкуса блюда можете взять однотонные плоды.

Содержимое формы следует прикрыть алюминиевой фольгой, поставить в духовку на середину и запекать при температуре 200 ˚С тридцать-сорок минут. Через двадцать минут следует фольгу снять.

# Запеканка из капусты (цветной или брокколи) с сыром

1 кг капусты следует отварить. Растопить в сковородке 50 г сливочного масла, всыпать такое же количество муки, затем влить смесь из 375 мл молока и 200 г сливок. Хорошенько размешайте и проварите. 4 яйца взбить вместе с 100 г натертого сыра и несколькими ложками соуса, посолить, поперчить. Форму смазать маслом, вылить туда половину соуса, положить капусту и оставшуюся часть подливки.

Печь до готовности.

# Овощная запеканка с брынзой

*Вам понадобится 450 г моркови, 800 г картофеля, 3 клубня фенхеля, эту экзотику можно приобрести в супермаркетах и на рынках, полпучка зеленого лука, 1 стручок желтого перца, по стакану молока и сливок, 5 яиц, зубчик чеснока, соль, перец, 250 г брынзы.*

Морковь, картофель и фенхель нашинковать. Зеленый лук и перец нарезать.

Молоко перемешать со сливками и яйцами, чеснок пропустить через пресс и добавить в массу. Посолить, поперчить. Брынзу покрошить.

Форму смазать жиром и выкладывать в нее слоями овощи и брынзу, поливая молочной смесью. Последний слой должен состоять из брынзы. Запекать примерно час.

# Запеканка из фарша птицы с зеленым горошком

Нижний слой: котлетная масса из курицы или индюшки, средний слой: морковь, тушенная в сливочном масле вместе с зеленым горошком, верх: остатки фарша. Соус: майонез, смешанный с тертым сыром.

# Запеканка из мясного фарша с помидорами

Низ и верх состоят из фарша говядины. Середина содержит помидоры, обжаренные в масле вместе с луком. Для соуса хорошо подойдет сметана с тертым сыром.

Моя бабушка иногда готовила блюдо, которое у нас называлось:

# Запеканка из ничего

Батон белого хлеба порезать на ломтики примерно в один сантиметр толщиной. Если есть молочные продукты, налить немного, примерно стакан, в глубокую тарелку. Подойдет все – кефир, йогурт, сметана, сливки. Только эти продукты следует слегка развести водой, до консистенции молока. Если ничего такого не нашлось, разведите сухое молоко или сливки, отлично подходит питание для грудничков. Коли в вашем доме не нашлось ничего похожего, просто берите воду. Затем разбейте туда яйца. Вот без них вам не обойтись, и заменить этот продукт трудно, разве что яичным порошком, но сей концентрат редкий гость на наших кухнях. Впрочем, попробуйте сходить к соседям.

Получив молочно-яичную смесь, взбейте ее вилкой, посолите и, если собираетесь потом делать запеканку со сладкой начинкой, положите по вкусу сахар. Далее возьмите ломтики хлеба, опустите их по очереди в жидкость и уложите несколько штук на дно формы, смазанной жиром. Потом мелко режьте яблоко, посыпьте корицей и ванильным сахаром, если пряностей нет, то и не надо. Выкладывайте яблоки на хлеб, сверху пришлепывайте остатками батона, заливайте все остатками молока и ставьте в духовку.

Вместо яблок можно употребить что угодно: колбасу, сосиски, отварное мясо. Фантазия безгранична. Одна моя подруга от полной безнадежности сунула шпроты, а муж, как назло, привел приятеля с женой. Так последняя потом попросила рецепт, как она выразилась, «Пиццы с рыбой». Так что запеканки открывают невиданные возможности для хозяек.

# Крупяные запеканки и биточки

Для запеканки из крупы нужно приготовить густую вязкую кашу. При варке ее на 1 стакан крупы следует взять 3 стакана молока или воды.

Готовая каша запекается на сковороде, которую предварительно смазывают маслом. Чтобы запеканка не пригорела, дно и края сковороды посыпают толчеными сухарями. Выложенную на сковороду кашу следует разровнять, посыпать толчеными сухарями, полить маслом и запекать в духовом шкафу в течение 15–20 минут до образования румяной корочки.

# Запеканка манная с фруктами

*На 1 стакан манной крупы – 4 стакана молока, ½ чайной ложки соли, 2–3 ст. ложки сахара, 100 г фруктов разных, 2 яйца, 2–3 ст. ложки масла.*

Сварить манную кашу на молоке. Потом в кашу добавить сахар, яйца, соль, масло, все это перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду. Поверхность разровнять, посыпать сахарным песком и запечь до образования румяной корочки.

Перед подачей на стол сверху на кашу положить свежие, вареные или консервированные фрукты и полить сладким фруктовым или ягодным соусом.

# Запеканка пшенная с изюмом

Сварить вязкую пшенную кашу на молоке или на воде. В готовую кашу добавить сырое яйцо, перебранный и промытый холодной водой изюм. Все это хорошо размешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду и запечь.

# Крупеник из гречневой крупы

*На 1 стакан гречневой крупы – 200 г творога, ½ стакана сметаны, 2 яйца, 2 стакана молока, ½ чайной ложки соли, по 2 ст. ложки масла и сахара.*

В кипящее молоко всыпать крупу и варить ее до загустения. После этого положить творог, протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку, сметану, размешать, добавить сырые яйца, соль, сахар. Все это хорошо перемешать и выложить в неглубокую кастрюлю или на сковороду, предварительно смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять ложкой, смазать сверху сметаной, полить столовой ложкой растопленного масла и поставить в духовой шкаф на 40–50 минут. Готовый крупеник полить маслом. При желании масло можно заменить сметаной.

# Пудинг рисовый

*На 1 стакан риса – 2 стакана молока, 2 яйца, 2–3 ст. ложки сахара, 50 г изюма, ½ чайной ложки соли, 1–2 ст. ложки масла.*

Промытый рис варить в кипятке 10 минут. После этого воду слить, а рис залить горячим молоком, добавить соль и, помешивая, варить 25–30 минут. Затем добавить сахар, яйца, изюм, все это хорошо размешать, переложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду или в кастрюлю и запечь. Готовый пудинг выложить на блюдо, разрезать на порции и подать с фруктово-ягодным соусом.

# Блюда из яиц

Француженки всегда жили во времена продовольственного благополучия. У них не было ни карточек, ни талонов. Разве что очень короткое время, когда республика оказалась оккупирована фашистской Германией. Ни Сюзетта, ни Франсуаза, ни Мари – одним словом, никто из моих подружек-француженок, а мы все примерно одного возраста, никогда не давился в очереди за сыром с номером, написанным шариковой ручкой на тыльной стороне кисти.

Поэтому для них еда – это просто продукты, а для нас, даже сейчас, вопрос престижа. Слава богу, из нашего обихода прочно ушел глагол «достать». Помните вопрос, который мы частенько задавали, придя в гости:

– О! Какая колбаска! Где достал?

Не купил, а именно достал.

Приехав первый раз во Францию, я остановилась у своей подруги Андрэ. Решив, что неудобно объедать хозяйку, в первый же день я отправилась в супермаркет. Шел декабрь 1990 года. Первое, что я увидела, войдя в магазин, были лоточки с клубникой. Трясущимися руками я схватила несколько упаковок и понеслась назад. Андрэ мирно пила кофе в гостиной, когда я влетела в комнату и заорала:

– Смотри, что я достала! Клубника! В декабре! Перед Новым годом, и никого нет!

Андрэ отставила чашку.

– И откуда она?

Я принялась путано объяснять:

– По улице Араго вниз до перекрестка, потом налево… Слушай, давай Франсуазе позвоним, может, тоже захочет к столу взять. До Нового года всего неделя осталась.

Андрэ хихикнула:

– Клубники полно во всех магазинах, эка невидаль. Я хочу знать, откуда она. То есть из какой страны. Зимой, как правило, привозят из Израиля или из Египта. Так вот, африканская водянистая и совсем невкусная, поняла?

Я медленно кивнула, ушла к себе в комнату, легла на кровать и заплакала от злости. Видали?! Африканская клубника в декабре невкусная, лучше покупать израильскую! Нет, никогда в нашей стране подобного изобилия не будет, мы всю жизнь будем драться в очереди за сизой скользкой колбасой.

Простите мне это лирическое отступление, никак не связанное с омлетами. Впрочем, нет, готовить настоящий омлет

меня как раз научила Андрэ. Француженки классно делают это блюдо, соблюдая нехитрую рекомендацию: сливок или молока должно быть по количеству столько, сколько яиц. Как же этого добиться? Да очень просто. Сначала разбиваете яйца, выливаете содержимое в миску, а пустые скорлупки наполняете молоком – точнее мерки не придумать. Итак, самый простой рецепт.

# Омлет

3 яйца хорошо взбить с молоком или сливками. Чем жирнее последние, тем вкусней получится. Можно добавить в омлетную массу немного муки, столовую ложку, не больше, главное, чтобы не получились комки, посолить. Взять толстостенную сковородку, растопить масло, хорошенько разогреть и вылить на нее заготовку. Сковородку поставить на небольшой огонь, обязательно прикрыв крышкой. Содержимое не перемешивать и крышку лишний раз не поднимать.

Далее начинаются варианты.

# Омлет с картофелем

*500 г картошки, примерно 100 г сыра, 2 яйца, 50 г окорока, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка рубленой зелени, соль по вкусу.*

Окорок обжарить на сковородке вместе с луком, добавить туда сырой картофель и довести до готовности. Затем залить омлетной массой, посыпать сыром, зеленью и запекать в духовке.

Для любителей сладкого

# Омлет с изюмом

*2 яйца, жирные сливки, 1 столовая ложка сахара, около стакана муки, сливочное масло, 2 столовые ложки изюма, немного корицы.*

Омлет вылить на сковородку, когда масса начнет густеть, добавить изюм и корицу. При подаче на стол можно посыпать сахарной пудрой.

# Омлет с яблоками

*2 яйца, 2 средних яблока, жирные сливки, 1 ст. ложка сахарного песка, соль, корица.*

Нарезанные маленькими дольками яблоки слегка обжарить в масле, посыпать корицей, налить сверху омлетную массу и запекать в духовке.

Рука об руку с омлетом идет яичница. Вот уж тут, наверное, не надо давать основной рецепт. Даже грудной ребенок знает, что это просто яйцо, вылитое на сковородку. Кушанье получается быстро, вкусно и без всякого труда.

Но все же разрешите дать пару советов. Если не хотите подцепить желудочную инфекцию, обязательно вымойте скорлупу перед тем, как ее разбить. Некоторые хозяйки проделают такое действие сразу, придя из магазина. Извините, но это неправильно. Вымыв куриные яйца, вы лишаете их защитного слоя, и продукт начинает быстро портиться. Когда-то в наших магазинах стояли овоскопы, такие железные штуки с дырками. Поместив в углубления яйца и включив подсветку, вы мигом видели, есть ли в содержимом темные пятна. Наличие последних говорит об испорченности продукта. Сейчас овоскопы исчезли, во всяком случае, я их давно не встречаю, но проверить свежесть яйца можно и без него, если опустить «куриную икру» в воду. Свежее яйцо мгновенно опустится на дно, испорченное всплывет, и лучше выбросить его, не разбивая. Если яичко стоит в воде, словно солдат на часах, употреблять его можно, но лучше в отваренном виде.

# Яичница

Берете сковородку, смазываете любым маслом, подойдет растительное без запаха. Потом выливаете на нее яйца. Жарить это блюдо лучше всего при помощи посуды, которая имеет тефлоновое покрытие, потому что блюда из яиц очень быстро прилипают к сковородке. Это основной, элементарный рецепт. Кстати, мой сын Аркадий, учась классе в девятом, удивил один раз несказанно всех домашних, положив в тарелку с яичницей пару ложек варенья.

– Ты с ума сошел? – спросил его Дима.

– Классику надо читать, – спокойно ответил Кеша и потряс перед носом изумленного брата серым томиком, – вот И. Гончаров, «Фрегат „Паллада“. В этом романе герои все время едят на завтрак яишню с джемом. Кстати, очень вкусно.

Не поверив подростку, мы полистали книгу. Действительно, Гончаров писал об этом странном, на мой взгляд, блюде. Решив послушаться совета классика, мы храбро последовали примеру Аркадия и очень удивились. На самом деле вкусно. С тех пор сладкая яичница прочно поселилась в нашем доме. Попробуйте сами, вдруг понравится!

На мой взгляд, есть глазунью в ее классическом простом исполнении крайне скучно. Мы дома делаем так.

# Яичница

Берем сковородку, наливаем на нее растительное масло. Затем нарезаем черный хлеб, лучше «Бородинский», небольшими кусочками длиной сантиметра два и обжариваем их в масле со всех сторон. Снимаем со сковородки и раскладываем хлеб по тарелкам. Потом режем «Докторскую» колбасу или нежирную ветчину и повторяем процесс жарки. Вновь освобождаем сковородку. Далее берем репчатый лук, режем головку средних размеров на четвертинки, бросаем на сковородку, туда же отправляем помидор, обжариваем с одной стороны, переворачиваем и выливаем яйца. Сверху хорошо посыпать мелко нарубленной зеленью.

Чтобы слишком долго не засиживаться на теме яичницы, просто дам несколько рецептов.

# Яичница-глазунья с майонезом

Отбить на горячую сковороду с маслом яйца для глазуньи. Как только белки начнут сворачиваться, осторожно добавить на них ложку майонеза. Жарить яичницу до готовности, осторожно перемешивая только белок, желток должен остаться целым и жидким. Подавая яичницу на стол, посыпать ее толчеными орехами или миндалем и тертым сыром.

# Яичница-глазунья с хреном

Нарезать черствую булку на совсем мелкие кусочки и хорошо обжарить их на масле, чтобы кусочки получились хрустящими. Изжарить на масле или сале глазунью, посолить, выложить на порционные тарелки, обсыпать хрустящими кусочками булки и тертым хреном.

# Яичница-глазунья в сметанном соусе

Длинный тонкий батон нарезать ломтиками, вынуть из каждого почти весь мякиш. Получившиеся хлебные кольца обжарить на сковороде.

*Отдельно приготовить сметанный соус:* Растворить в стакане кипятка бульонный кубик, добавить немного муки, довести до кипения, влить стакан сметаны и заправить соус по вкусу солью и перцем.

Смазать маслом глубокую сковороду, влить половину получившегося соуса, положить в него поджаренные колечки хлеба и выпустить в каждое по одному яйцу. Сверху яйца слегка посолить и влить оставшийся соус. Запечь в горячей духовке так, чтобы белок свернулся, а желток остался жидким. Подать на стол в сковороде, в которой готовилась яичница, посыпав рубленой зеленью.

# Яичные кашки

Для яичных кашек яйца смешать с молоком или сливками в соотношении 1:2, посолить, добавить масло и сварить, непрерывно помешивая, в небольшой кастрюльке на слабом огне, пока не получится полужидкая кашка. Разложить кашку в глубокие чайные блюдца и подать, положив на середину кукурузные хлопья или обжаренные на масле мелкие кусочки пшеничного хлеба.

*Готовую яичную кашку можно также загарнировать:*

зеленым горошком, прогретым с маслом;

консервированными стручками фасоли, прогретыми с маслом;

консервированной кукурузой, прогретой с маслом;

цветной капустой, отваренной в подсоленной воде и прогретой с маслом или молочным соусом;

обжаренными на масле кабачками или мелко нарезанными и обжаренными баклажанами;

мелко нарезанными и поджаренными колбасными изделиями (вареная колбаса, сардельки, сосиски);

вареньем, джемом или повидлом.

# Блюда из творога

Очень вкусные, просто замечательные вещи можно сделать из творога. Кстати, если вы, придя из магазина, вынете творог из бумаги или пакета, переложите его в эмалированную посуду и, устроив рядом кусок сахара, плотно закроете крышкой, творог дольше останется свежим. Сейчас в продаже имеется множество разновидностей изделий из этого продукта: сырковая масса, глазированные сырки… Кстати, если хотите похудеть и, отказавшись от жареной картошечки, вы перешли на творог и йогурты, советую очень внимательно изучать упаковку. Вам нужны только те продукты, на которых стоит: «жирность 0 %». Иначе рискуете после диеты получить прибавку в весе, так как один крохотный глазированный сырок опережает по калорийности свиную котлету.

Творог можно есть в натуральном виде, поливая вареньем, посыпая сахаром. Многие хозяйки любят покупать его на рынке, у частного производителя. Но, собираясь приобрести сей продукт у улыбчивых теток, надо соблюдать кое-какие, совсем нехитрые правила.

Обычно крестьянки привозят творог в больших тазах. Перед вашими глазами предстает белая гора с приплюснутой вершиной, на которой лежат заботливо нарезанные кусочки.

– Тебе какой? – нежно воркует хозяйка. – Пожирней, посуше? Пробуй, не стесняйся.

И она, ловко подцепив кусочек вилкой, подает вам его на бумажке. Скорей всего, что, развернув покупку дома, вы будете крайне удивлены. Вкус у творога окажется совершенно иным. Ничего странного нет. На рынке действует закон: «Не обманешь – не продашь», поэтому сверху лежат предложенные на пробу ломтики от самого удачного куска. Пробовать надо не их, а твердо говорить:

– Ну-ка, милая, дай мне крошечку вот отсюда, с края.

Только тогда вы узнаете истинный вкус того, что собрались нести домой. Если творог, что вы попробовали, кажется излишне сухим, не следует принимать всерьез такие слова продавщицы:

– Конечно, это не масло! А ты что хотела? Самый полезный продукт, обезжиренный, лучше для здоровья не бывает!

Для того чтобы обезжирить творог, следует иметь специальную дорогую аппаратуру. Ею оснащены молочные комбинаты, но в частных хозяйствах, как правило, такой экзотики нет, и вам, скорей всего, всовывают некачественный товар.

Творог, купленный на рынке, следует очень осторожно

вводить в детское питание, в особенности если ребенку нет еще и двух лет. Мой сын Кеша, вывезенный в деревню «на молоко», в первый же день отравился так сильно, что потом не ел никакие молочные продукты лет десять. Дать ребенку творог, купленный на рынке, можно только в том случае, если хорошо знаете хозяйку. А лучше сделать творожок самой. Это очень просто.

## Домашний творог для детского питания

Купите два пакета кефира, только не берите фруктовый. Вылейте в кастрюлю, лучше тефлоновую, и осторожно нагрейте на очень маленьком огне. По мере возрастания температуры смесь начнет расслаиваться. Внизу останется сыворотка, а творожистый остаток поднимется вверх. Ни в коем случае не доводите массу до кипения. Потом выключите огонь, накройте крышкой и оставьте на плите примерно на час. Отбросьте содержимое через марлю, сделайте узелок и повесьте над мойкой, чтобы стекла сыворотка. Не советую отжимать творог, он выйдет очень сухим.

Ниже я даю несколько рецептов блюд из творога.

# Творожники лимонные

*200 г творога, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, 2 яйца, 120 г муки, 1 ст. ложка сахара, ¼ ч. ложки лимонной цедры.*

Творог протереть через сито, добавить масло, яйца, сахар, цедру лимона. Все хорошо размешать, всыпать муку. Сформовать из получившейся массы небольшие круглые заготовки, толщиной до сантиметра, и обжарить с обеих сторон в кипящем смальце. Подать горячими, полив сметаной.

# Творожники отварные

*500–600 г творога, 2 яйца, 70 г сливочного масла, ¾ стакана муки, 1 ч. ложка соли.*

Творог хорошо размять, растереть со сливочным маслом, добавить взбитые яйца, соль и перемешать. Всыпать муку и замесить тесто. Сформовать из теста небольшие шарики, сплюснуть их в лепешки и дать немного полежать на разделочной доске. Затем отварить творожники в кипящей подсоленной воде до всплытия (5–7 минут). Выложить горячие творожники на сито, хорошо отцедить. Запанировать отваренные творожники в муке или молотых сухарях и обжарить в большом количестве хорошо разогретого растительного масла или смальца. Подать со сметаной и сахаром.

# Сырники сладкие тушеные

Приготовить сырники или творожники по одному из предложенных выше рецептов, сложить в миску или кастрюльку. Сковороду с остатками масла, на котором жарились сырники, отставить с огня, положить 2 ст. ложки густого меда и распустить. Добавить 3–4 ст. ложки густой сметаны, влить ½ стакана молока или кипятка и все хорошо перемешать. Поставить сковороду с получившимся соусом вновь на совсем слабый огонь и прогреть до кипения. Залить сырники горячим соусом, прикрыть миску крышкой и слегка протушить на слабом огне 2–3 минуты. Подать горячими, полив каждую порцию оставшимся в миске соусом.

# Сырники

*150 г творога, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сметаны, 1 ч. ложка сливочного масла, сахар и соль по вкусу.*

Добавить в творог яйцо, сметану, масло, соль, сахар, муку и все хорошо перемешать. Разделать овальные сырники, запанировать их в молотых сухарях и обжарить с обеих сторон на хорошо разогретом жире до образования румяной корочки. Уложить на блюдо в один ряд и, горячими, залить сметаной.

# Сырники

*10 яиц, 2 пачки творога, 1 ч. ложка соды, гашенной 1 ст. ложкой уксуса, 1 ч. ложка соли, ванильный сахар по вкусу, мука – сколько возьмет тесто.*

Тщательно взбить яйца с творогом, добавить гашеную соду, соль, ванильный сахар. Постепенно добавляя муку, вымешать негустое тесто (как на оладьи). Глубокую сковороду хорошо смазать маслом и обсыпать мукой. Перелить в нее тесто, разровнять поверхность и выпечь в горячей духовке до подрумянивания поверхности. Готовые сырники нарезать порционными кусками, сложить их в кастрюльку, обсыпать сахаром, залить сметаной и протушить.

# Творожная масса с цукатами

*450 г нежирного творога, 150 г сливочного масла, 4 столовые ложки сахарного песка, 50 г цукатов, ванилин по вкусу, изюм.*

Размягченное сливочное масло (нагретое до 30–35 °С) небольшими кусочками положить в кастрюлю, добавить сахар, ванилин по вкусу и все взбить деревянной лопаточкой до получения однородной пышной массы. После этого добавить небольшими порциями протертый нежирный творог, тщательно перемешать массу до однообразного состояния. В полученную массу добавить цукаты, нарезанные мелкими кусочками, выложить в вазочку и подать на стол.

# Творожная масса с орехами или сладким миндалем

## *Рецепт I*

*Состав тот же, что для творожной массы с цукатами, но добавить 2 ½ столовой ложки сметаны, 1 столовую ложку рубленых орехов или сладкого миндаля.*

Творожную массу с цукатами положить в тарелку, оформив конусом, покрыть тонким слоем сметаны и посыпать рублеными орехами. Грецкий орех или сладкий миндаль очистить от скорлупы, ошпарить кипятком, освободить от кожицы и изрубить, но не очень мелко. Рубленый миндаль поджарить до светло-коричневого цвета, грецкий орех не поджаривать.

## *Рецепт II*

*450 г нежирного творога, 150 г сливочного масла, ½ стакана сахарного песка, 1 столовая ложка орехов, ванилин по вкусу.*

В нежирный творог добавить размягченное сливочное масло, сахар, хорошо размельченные орехи, ванилин и тщательно перемешать все, растирая масло.

Приготовленную по этим рецептам творожную массу выложить в вазочку и подать на стол.

# Творожная масса с изюмом

*450 г сладкой творожной массы, 1 столовая ложка изюма, 1 стакан сметаны.*

В сладкую творожную массу положить изюм без косточек, предварительно вымыв его в теплой воде. Подать на стол со сметаной.

Поскольку речь идет о твороге, то никак нельзя не упомянуть тут такое кушанье, как пасха. Для тех, кто исповедует православную веру, даю несколько рецептов, они передавались в нашей семье из рук в руки на протяжении нескольких поколений. Во всяком случае, моя бабушка Афанасия уверяла, что ей рассказала о них мать, Анна Шабанова. Вообще говоря, пасху следует делать в специальных формах, которые имеют вид усеченной пирамиды. У нас когда-то была подобная, но сломалась, а в продаже среди огромного множества аксессуаров для кухни я так ни разу и не встретила пасочницу – деревянный разъемный ящик, украшенный изнутри резными узорами. Поэтому теперь просто выкладываю пасху горкой на тарелку.

# Пасха обыкновенная

*2,5 кг свежего, хорошо отжатого творога протереть ложкой сквозь частое решето или редкое сито. Прибавить 1 стакан свежей сметаны, 200 г сливочного масла, 2 чайные ложки соли, ½ стакана (или более, по вкусу) сахарного песка.*

Перемешать до получения однородной массы. Взять чистую салфетку из мягкой тонкой ткани, смочить ее водой, уложить ровными складками в форму, наполнить приготовленной массой. Сверху прикрыть сначала краями салфетки, затем крышкой, наложить гнет и поставить в холодное место (но не на лед) на полсуток или даже сутки, чтобы вытекла сыворотка. Тогда убрать гнет, снять крышку, отвернуть края салфетки, опрокинуть форму на тарелку или блюдо, осторожно снять форму и салфетку, подать, положив вокруг пасхи крашеные яйца.

# Пасха творожная

*2 кг свежего сухого творога протереть сквозь решето, смешать с 400 г сливочного масла, добавить 800 г сметаны, 4–5 стаканов сахарного песка, растертого с 5 желтками, немного ванилина, 200 г измельченных цукатов, чуть более 1 стакана изюма, 100 г измельченного миндаля (по желанию).*

Все тщательно перемешать, выложить в подготовленную форму, поставить под гнет на сутки в прохладное место.

# Пасха царская

450 г сливочного масла растереть добела, добавить 5–6 желтков, 2 стакана сахарного песка, немного ванилина и еще раз растереть. Соединить с 800 г протертого сквозь сито творога, при желании можно положить изюм, цукаты, миндаль, лимонную цедру или кардамон – на выбор. Тщательно растереть до получения гладкой массы, прибавить 0,3 л взбитых сливок, перемешать сверху вниз, выложить в подготовленную форму и оставить в холодном месте под гнетом на 12 часов.

# Пасха из сметаны

0,5 кг свежего сухого творога протереть сквозь сито. Тщательно перемешать с 1 кг сметаны, прибавить сахара по вкусу, изюма, орехов, цукатов – по горсти, немного ванилина, еще раз перемешать, выложить в подготовленную форму, вынести на холод. Через сутки пасха будет готова. Если сметана жидкая, то сначала тщательно вымешанную массу завязать в салфетку, положенную на глубокую тарелку, повесить, чтобы стекла сыворотка, а затем поместить в форму на сутки.

# Тесто и изделия из него

Как все хозяйки, я готовлю суп, второе и закуски, но в основном делаю это по обязанности. Зато пеку пироги, пирожные и торты совершенно вдохновенно. Смею надеяться, что мои рецепты станут любимыми и для вас.

# Пироги, торты, пирожные, кексы

## Пирог с клюквой

*Вам понадобится 200 г сливочного масла или маргарина, 2 желтка, примерно 2 стакана муки, сахарный песок и 250 г клюквы.*

Масло или маргарин нарезать мелкими кусочками и оставить стоять на столе до тех пор, пока продукт не станет совсем мягким. Желтки отделить от белков. Последние поставить в холодильник, на верхнюю полку.

Растереть два желтка со столовой ложкой сахарного песка, добавить мягкое масло и муку. Замесить тесто. Далее взять круглую разъемную форму. Ее не надо смазывать маслом, положите на дно тесто, одним комком, распределите по форме, высоко подняв бортики. У вас получится нечто, похожее на миску из теста. Ставьте форму в духовку и пеките корж до тех пор, пока он не станет нежно-коричневого цвета.

Пока готовится нижняя часть пирога, вы берете клюкву, моете и давите толкушкой до пюреобразного состояния. Потом добавляете в ягоды сахарный песок. Его количество целиком и полностью зависит только от вашего вкуса, одни любят послаще, другие покислей.

Вынимаете готовый корж из духовки и тут же выливаете на него подготовленную клюкву. Теперь понятно, для чего следовало высоко поднять бортик. Если этого не сделать, начинка вытечет. Оставляем коржик с клюквой стоять на столике. Далее вынимаем из холодильника белки и взбиваем при помощи миксера в крепкую пену. В самом конце, когда белки почти взбиты, добавляем три четверти стакана сахарного песка. Будьте аккуратны, не опрокидывайте стакан сразу, одним махом, подсыпайте сахар тоненькой струйкой.

Взбитые белки укладываем сверху, ягоды должны быть закрыты полностью. «Укутав» клюкву, моментально поставьте форму в духовку и пеките пирог до тех пор, пока верх его не примет приятный светло-коричневый цвет.

Этот пирог сохраняет свою свежесть в течение нескольких дней, и его можно испечь за день до прихода гостей. Кое-кто из моих подруг попробовал положить вместо клюквы другие ягоды: клубнику, малину, черную смородину. Получается хорошо, но с клюквой все же выходит вкусней всего.

## Пирог с лимоном

***Для теста:*** *1 пакетик сухих дрожжей, 2 столовые ложки сахарного песка, 200 г сливочного масла, ½ стакана молока, примерно 2 ½ стакана муки.*

Молоко следует слегка нагреть до комнатной температуры и положить в него нарезанное кусочками сливочное масло. Дрожжи смешать с мукой и быстро замесить тесто. Скатать его в шар, накрыть полотенцем и заняться приготовлением начинки. Для нее вам понадобятся лимоны, штуки две-три, в зависимости от размера. Если любите, чтобы начинка слегка горчила, можете пропустить цитрусовые прямо с кожурой через мясорубку. Предварительно вам придется разрезать их на части и удалить косточки. У кого в кухонном комбайне имеется блендер, можно воспользоваться им. Если же хотите избежать горького вкуса, тогда обдайте лимоны кипятком и натрите на терке. Полученное пюре смешайте с сахарным песком. Как и в клюквенном пироге, количество сахара зависит целиком и полностью только от вашего личного вкуса.

Потом берем крупную разъемную форму, смазываем сливочным маслом. Кстати, если хотите, чтобы ваш противень был покрыт ровным тонким слоем масла, сначала смажьте форму, а потом протрите салфеткой. Бумага немедленно впитает излишек жира.

Тесто надо разделить на две неравные части. Большую раскатать на доске, посыпанной мукой, и положить в форму. Края пласта надо очень высоко поднять. Будьте аккуратны, на тесте не должно быть даже малейшей дырочки, в противном случае начинка вытечет. Как следует подготовив нижнюю часть, кладите сверху начинку, потом закройте ее вторым раскатанным куском теста. Очень тщательно защипите края, подверните их внутрь и поставьте пирог в духовку. Печется он быстро, готовность определяется по наличию золотисто-коричневого оттенка верха. Разрезать лимонник надо холодным. Хорошо сохраняется, не черствея, два-три дня.

## Пирог со сливами

Тесто такое же, как в предыдущих рецептах. Для начинки взять сливы, разрезать на четвертинки, выбросить косточки, уложить на тесто. Верх прикрыть переплетенными полосками теста.

## Торт из печенья

Его очень хорошо готовить на даче в то время, когда

прилавки ломятся от разнообразных фруктов. Несомненное достоинство этого блюда в том, что делается оно очень быстро и не требует выпечки. Вам потребуется пачка самого обычного печенья, допустим, «Юбилейного», без шоколадной глазури.

Возьмите блюдо или большую тарелку, предназначенную для вторых блюд. Выньте печенье из пачки, каждую печенинку на секунду опустите в блюдечко, куда налита чайная заварка. Только не используйте ароматизированные сорта.

Потом разбиваете в кастрюльку 3 яйца, добавляете 3 столовые ложки муки, ¾ стакана молока, аккуратно размешиваете, следя, чтобы не получились комки, ставите на очень маленький огонь и доводите до загустения. Крем надо постоянно мешать. Когда он будет готов, выливаете его на печенье, а сверху кладете любые фрукты, купленные на рынке или сорванные на собственном огороде: смородину любого цвета, клубнику, малину, вишню, сливу, крыжовник.

Этот торт очень любят дети, и у вас на даче раз и навсегда будет решена проблема полдника: сытно, дешево и быстро. Впрочем, представители старшего поколения тоже с большим удовольствием поглощают тортик. Мои сыновья, например, мигом хватают миску, и от крема с фруктами ничего не остается.

## Берлинское печенье

*Пачку маргарина (250 г) мелко порезать, добавить 1 желток, 1 столовую ложку сахара, немного соды, погашенной уксусом, 1 творожный сырок, не глазированный, обычный, или 100 г творожной массы без изюма. Можно обойтись таким же количеством жирного восемнадцатипроцентного творога.*

Все смешать, добавить 1 ½ стакана муки и замесить тесто.

***Начинка**: 1 лимон, натертый на терке, соединить с 1 белком, взбитым с сахарным песком. Сахар положить по вкусу. Лично я беру 4 столовые ложки.*

Тесто раскатать на доске, посыпанной мукой, начинку намазать сверху, затем свернуть рулетом и нарезать на большие куски, примерно полтора-два сантиметра толщиной. Печь в горячей духовке.

## Пирог с сыром

1 стакан блинной муки соединить со сметаной, которой нужно 200 г. Быстро замесить тесто, разделить на две части. Одну раскатать, положить в форму, сверху посыпать тертым сыром, который можно поперчить красным или черным перцем, закрыть

остатком теста, защипать края и печь в горячей духовке. Сыра можно взять от 100 до 250 г.

## Рулет

*2 стакана муки, 100 г сливочного масла, 4 ст. ложки густой, жирной сметаны, по ¼ ч. ложки соли и соды, ½ стакана сахарного песка, 1 яйцо.*

Масло мелко порезать и оставить при комнатной температуре. Яйцо растереть с сахаром, добавить туда сметану, соль, масло. Соду погасить уксусом или лимонным соком, влить туда же, добавить муку и быстро замесить тесто.

Тесто раскатать в пласт. Сверху положить начинку. Хорошо подходит мелко порезанная курага и изюм или припущенные антоновские яблоки, мак.

Еще можно взять пару ложек порошка какао «Золотой ярлык», смешать с таким же количеством сахарного песка и насыпать сверху на пласт. Выбрав начинку, скатать пласт вместе с ней в рулет, защипить край, положить на противень швом вниз. Печь в духовке.

Уже готовый, остывающий рулет можно помазать сверху глазурью. Для того чтобы сделать ее, необходимо взять пару ложек того же нерастворимого какао, перемешать с таким же количеством сахарного песка, добавить чуть-чуть теплой воды. У вас должна получиться кашеобразная масса, которую вы постепенно, безостановочно помешивая, будете держать на очень маленьком огне до тех пор, пока сахар полностью не растворится. Вы поймете, что глазурь готова, когда под ложкой перестанет хрустеть песок. Тогда в горячую «помазку» следует положить кусочек сливочного масла размером с грецкий орех и еще несколько секунд подержать на огне, до полного соединения жира с какао.

## Творожник

***Для теста** возьмите 250 г муки, 150 г маргарина, 1 яйцо, 100 г сахарного песка.*

Яйцо разотрите с сахаром, добавьте мягкий маргарин, муку и замесите тесто.

Его потом надо комком положить в круглую разъемную форму и пальцами аккуратно распределить по ней, высоко подняв борта. В тесте не должно быть ни малейшей дырочки.

***Для начинки** вам понадобится: 5 яиц, по 100 г муки и*

*сахарного песка, 500 г творога и ½ литра молока.*

Творог надо взять не в пачке, а пастообразный, его часто упаковывают в полиэтиленовую «кишку» или раскладывают в пластиковые лоточки.

Желтки отделите от белков, последние поставьте в холодильник. Затем добавьте к цветной части яиц сахар и взбейте на миксере.

Когда смесь станет колера сливочного масла, положите творог и продолжайте взбивать. Смешав как следует эти ингредиенты, всыпьте муку и снова взбивайте.

Потом временно отставьте эту кастрюльку, достаньте белки, превратите их в крепкую пену. Далее, очень осторожно, соедините с творожной массой.

В самом конце тоненькой струйкой влейте молоко, которое должно быть комнатной температуры, ни горячим, ни холодным. Тщательно размешайте. У вас должна получиться очень жидкая смесь, которую вы осторожно выльете в подготовленное тесто.

Творожник ставят в горячую духовку сразу после того, как готова начинка. Печете до тех пор, пока вся верхняя поверхность не станет ровного темно-коричневого цвета.

Творожник оставляют остывать в форме и режут только холодным.

## Эклеры

Отрежьте 125 г маргарина, это половина стандартной пачки. Масло для данных пирожных лучше не брать. Возьмите стакан воды (250 мл), вылейте в кастрюльку, положите туда мелко нарезанный маргарин и щепотку соли. Когда жидкость вскипит, опрокиньте в нее одним махом стакан муки, сделайте очень маленький огонь и мешайте тесто деревянной ложкой до тех пор, пока оно не свернется в один большой комок. Снимите кастрюлю с огня, слегка охладите. Затем выньте 5 яиц и по одному вбивайте в тесто.

Тут надо соблюсти некоторые правила. Во-первых, всегда мешайте содержимое только в одну сторону. Во-вторых, пока тесто не «съест» одно яйцо, не разбивайте следующее. Когда все яйца уйдут, вы получите заварное тесто.

Далее вытаскиваем противень, мажем его очень тонким слоем масла, берем чайную ложечку, мочим в воде, зачерпываем комочек теста и сажаем на лист, покрытый тефлоном. Между будущими эклерами должно быть довольно много свободного пространства, так как пирожные во время выпечки станут сильно

увеличиваться в объеме.

Печь следует в горячей духовке, дверцу не открывать лишний раз, чтобы эклеры не «сели». Готовые пирожные приобретут золотистый оттенок. Им надо дать остыть, осторожно снять с противня и, надрезав верхушку, наполнить начинкой. Это может быть:

## Кофейный крем

*6 яичных желтков, 6 ст. ложек сахара, 650 г крепкого черного кофе (натурального, без цикория) с молоком, 5—10 г желатина, 550 г сливок, 100 г сахара, ванилин.*

6 ст. ложек сахара хорошо растереть с 6 яичными желтками, развести черным кофе с молоком, поставить на умеренный огонь, подогреть, помешивая, но не доводить до кипения.

Загустевшую массу снять с плиты, влить в нее разведенный в небольшом количестве воды желатин и мешать до полного охлаждения; затем пропустить через сито, добавить 250 г сливок, сахар и ванилин. Готовый крем разлить в стаканы и поставить в холодное место. Перед подачей на стол украсить сверху взбитыми с сахаром сливками.

## Ромовый крем

*6 яичных желтков, 6 ст. ложек сахара с ванилином, 800 г взбитых в пену сливок, ром, цукаты.*

6 яичных желтков вымешать хорошо с ванильным сахаром и 600 г сливок и добавить к ним вымоченные в крепком роме цукаты. Ромовым кремом наполнить стаканы и поставить их в холодное место (на лед или в холодильник).

Перед употреблением на крем положить пену из сливок (200 г).

## Какао-крем

*1 л молока, 5 ст. ложек (полных) сахара, 5 ст. ложек (неполных) муки, 5 чайных ложек какао.*

Молоко (1 л) разлить в две посуды поровну. В одной посуде молоко размешать с сахаром, мукой и какао, а в другой посуде – вскипятить. В кипящее молоко влить сладкое какао и, непрерывно помешивая, сварить густую массу.

Крем вылить в смоченную водой форму и поставить в холодное место.

## Холодный крем из манной крупы

*3 ст. ложки манной крупы, 700 г молока, сахар, ванилин, 250 г сливок, шоколад или какао.*

Манную крупу, сахар, ванилин засыпать в молоко и варить. Готовую массу снять с огня и размешать со взбитыми сливками и тертым шоколадом или какао.

Формочки смочить холодной водой, наполнить кремом и поставить на лед или в холодильник. Замороженный крем вынуть из формочек и украсить взбитыми сливками.

## Тарталетки

Разрезаете эклеры пополам и получаете две тарталетки. Либо надрезаете, и тогда имеется птифур – маленькое изделие с начинкой. Внутрь кладете любой несладкий наполнитель: мясной или рыбный паштет, салаты. Очень хорошо подходит тот, который сделан из сыра с чесноком.

Совсем просто и быстро готовится следующее блюдо.

## Картошка

*Возьмите пачку сливочного масла весом 250 г и разотрите ее вместе с таким же количеством печенья или ванильных сухарей, пропущенных через мясорубку, добавьте 1 сырое яйцо, стакан сахарного песка, столовую ложку коньяка или водки, 2 ст. ложки порошка какао «Золотой ярлык».*

Из полученной густой массы сделать пирожные, обвалять их в какао и поставить на холод.

Есть другой вариант этого изделия, он называется

## Шоколадная колбаска

На слабом огне растопить 200 г сливочного масла, добавить стакан сахара, 3 столовые ложки порошка какао, прокипятить в течение трех-четырех минут, остудить. В остывшую массу влить, помешивая, 1 яйцо, потом всыпать 200 г печенья, измельченного скалкой. Массу положить на пергамент и, свернув, отнести на холод. Потом резать на кусочки, как колбасу.

## Сырные палочки

*300 г любого твердого сыра натереть на мелкой терке,*

*добавить 200 г мягкого сливочного масла, 3 желтка, рюмку водки и примерно 1 ½ стакана муки.*

Быстро замесить тесто, дать ему постоять полчаса, раскатать в палец толщиной, нарезать квадратиками или сформировать колбаски. Печется быстро.

## Кекс

*На батон белого хлеба: 0,5 л молока, столовая ложка масла, ½ стакана изюма, 3–4 яйца.*

Черствый белый хлеб без корки натрите на терке, положите в кастрюлю, залейте молоком и дайте постоять 30–40 минут. Затем размешайте, чтобы получилась однородная масса. Желтки разотрите с сахаром, а белки взбейте, все это соедините с хлебной массой, добавьте столовую ложку распущенного сливочного масла или сливочного маргарина, полстакана изюма. Выложите в формочки и выпекайте в духовке.

## Кекс-пряник

2 яйца смешать с 1 стаканом сахарного песка, добавить 100 г растопленного сливочного масла. 1 чайную ложку соды смешать с таким же количеством лимонной кислоты и соединить с 1 ½ стакана муки.

Туда же положить 1 чайную ложку корицы, ½ чайной ложки размолотой гвоздики или кардамона. Потом в яично-масляную смесь добавить ½ стакана сметаны, 3 столовые ложки варенья. «Мокрые» компоненты соединить с «сухими».

Тесто выложить в глубокую форму, так как оно начнет в процессе выпечки подниматься.

Кекс готовится долго, примерно около часа. Если верх начинает гореть, прикройте его фольгой.

## Кекс апельсиновый

Взбить 3 яйца вместе со стаканом сахара и 150 г растопленного сливочного масла.

Смешать по ½ чайной ложки соды и лимонной кислоты, добавить 1 ¾ стакана муки. В яично-масляную смесь влить сок 1 апельсина, насыпать цедру цитрусовую. Затем соединить части теста и печь.

## Рогалики

*Тесто: 1 пачка творога, 2 яйца, 0,5 стакана сахара, 1 ч. л. соды, погашенной уксусом.*

Замесить крутое тесто, раскатать круг, разрезать по диагонали на 8 частей. Каждую часть скатывают от широкого края к узкому. Выпекать в духовке на сковороде, смазанной жиром.

## Рулет с яблоками

*600 г яблок, 1 стакан сахара, 100 г творога, 100 г масла и стакан муки.*

Яблоки очистить, убрать сердцевину, разрезать на 8 частей, потом поперек нарезать пластинками. Масло растереть с творогом в однородную массу, посолить, соединить с мукой. Тесто разрезать пополам и положить в холодильник на 3 часа. Потом раскатать его на 2 коржа, каждый покрыть нарезанными яблоками, сверху посыпать сахаром, свернуть рулетом, смазать яйцом и поставить в духовку со средним жаром. Когда рулет хорошо зарумянится, вынуть из духовки.

## Пирожное «грибы»

*2 стакана сахара растереть с яйцом, добавить 200 г маргарина, 200 г сметаны, соль, соду, муки столько, чтобы тесто не было крутым.*

Сделать из него колбаску и нарезать, как на пельмени. Скатать шарики и, приплюснув с одной стороны, положить на противень, смазанный подсолнечным маслом. Это будут шляпки грибов. Для ножек сделать тонкую колбаску, нарезать по 3–5 см и тоже выпекать. Шляпки и ножки желательно делать разных размеров.

Чтобы склеить шляпки и ножки, нужно полстакана сахара закипятить с 3 ст. л. воды до получения густого сиропа. В готовой шляпке сделать небольшую ямку, капнуть сиропом и вклеить ножку, положить шляпкой вниз для выпекания.

Низ ножки тоже макнуть в сироп и посыпать маком или толчеными орехами. В оставшийся сироп положить какао. Макать шляпками в сироп и сушить.

## Торт с ягодами

*Банка майонеза, 2 стакана сахара, 3 яйца, 100 г сметаны, 1,5 стакана муки, 0,5 ч. л. сливочного масла, 0,5 ч. л. питьевой соды.*

Желтки растереть с половиной нормы сахара, добавить

майонез, сметану, соду. Все размешать и соединить с мукой. Тесто хорошо вымесить.

Глубокую сковороду посыпать сухарями и выложить в нее тесто. Запечь в духовке до золотистого цвета.

На выпеченное тесто выложить ягоды, залить сверху взбитыми с оставшимся сахаром белками и снова поставить в духовку.

Когда белки зарумянятся, торт вынуть и на сковороде нарезать порциями.

## Рассыпчатое печенье

*1) Банка майонеза, пачка маргарина, 0,5 стакана сахара, 3 яйца, 0,5 ч. л. соды, погашенной уксусом, 3 стакана муки.*

Замесить некрутое тесто.

Разделать формочками и выпечь в духовке.

*2) 3 стакана муки, пачка сливочного маргарина, 2 яйца, 4 ст. л. молока, стакан сахара, цедра лимона (натереть), 1 ч. л. соды, погашенной уксусом.*

Замесить некрутое тесто. Формочками разделать и выпекать в духовке.

*3) 1 ст. л. меда, 200 г сметаны, 0,5 ч. л. пищевой соды (погасить уксусом), 2 яйца, 1 стакан сахара, муки – столько, чтобы получилась на вид творожная масса.*

Приготовить 2 крема:

***Сметанный**. В охлажденную сметану (1 стакан) всыпать стакан сахара, потереть цедру 1 лимона. Хорошо взбить.*

***Яблочный**. Очистить 5 яблок средней величины, порезать пополам, вынуть середину, проварить, протереть через сито, добавить сахар (1 стакан) и сливочное масло (1 ст. л.).*

Коржи смазывать поочередно. Хранить в холодильнике не более 12 часов.

## Торт с абрикосовой начинкой

*Взять для теста 150 г муки, 50 г сливочного масла, 3 яичных желтка, щепотку соли, 2–3 ст. л. кислого молока (со слитой сывороткой) или сметаны.*

Замесить, раскатать и выстелить коржом форму для торта, предварительно смазав ее маслом и посыпав сухарями. Из теста сделать бортики и слегка запечь.

На запеченное тесто уложить разделенные пополам абрикосы и снова поставить выпекать под верх духовки на 20 мин. После этого вынуть, покрыть абрикосы остывшим кремом и снова

запекать до образования румяной корочки.

*Для приготовления крема взять 1 стакан молока, 4 ст. л. сахара, 1 яичный желток, 1 ст. л. крахмала, щепотку ванилина.*

Варить на медленном огне.

## Домашний торт

3 желтка перетереть с неполным стаканом сахара. Взбить 3 белка и смешать с желтками, добавить стакан сметаны, 0,5 банки сгущенного молока, неполную чайную ложку соды, погашенной уксусом. Добавить 1 ½ стакана муки и приготовить тесто. Испечь два коржа.

***Крем**: 200 г сливочного масла размягчить и медленно добавлять остальные 0,5 банки сгущенного молока. Коржи смазать кремом.*

## Пирог из хлеба и яблок

*На 10 ломтиков хлеба 4–5 ст. л. сливочного масла, 8—10 яблок, 4 яйца, 1,5 стакана сахара, 1 л молока.*

Нарезать 10 тонких ломтиков черствого белого хлеба или батона. Обмакнуть каждый в растопленном сливочном масле. Отдельно очистить и нарезать ломтиками яблоки.

В форму для выпечки уложить слоями хлеб и яблоки, посыпая толченой корицей. Верх закончить хлебом. Залить все это смесью из яиц, молока, сахара. Выпекать в духовке.

## «Каштаны»

*5 отварных желтков, 2 ст. л. сметаны, 2,5 стакана муки, 1 пачка сливочного маргарина.*

Размешать, раскатать колбаской и порезать на мелкие кусочки, вложить зерна ореха. Скатать шарики и выпечь в духовке, окунуть в глазурь.

***Глазурь**: 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 2 ст. л. какао, 2 ст. л. молока.*

Растворить на огне.

3 пачки вафель потереть на терке и в полученной массе обкатать шарики с глазурью. Готовые «каштаны» поставить на несколько часов в холодильник.

## Хворост

*500 г муки, 3 желтка, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сахара, 0,5*

*стакана молока, 2 ст. л. водки, соль по вкусу.*

Замесить крутое тесто из муки, желтков, молока, водки, сметаны, соли и сахара. Раскатать тонким пластом, нарезать на полоски и переплести.

Жарить в кипящем жире (сало с топленым маслом, подсолнечное масло). Вынутый хворост посыпать сахарной пудрой.

## Коврижка медовая

*2 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 150 г меда, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки соды, 50 г миндаля или орехов, корица и гвоздика в порошке.*

Растереть яйцо с сахаром, затем добавить мед, корицу и гвоздику в порошке, соду, все перемешать, всыпать муку и вымешивать тесто в продолжение 5—10 мин.

Чтобы тесто для коврижки получилось темное, в него надо добавить жженку, для этого 1–2 ложки сахара пережечь на маленькой сковородке, разбавить 2 ложками воды, вскипятить и прибавить в тесто вместе с медом.

Тесто выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой, разровнять, посыпать рубленым миндалем или орехами и поставить в нежаркую духовку на 15–20 мин.

Готовую коврижку охладить, нарезать и уложить на блюдо.

Коврижку можно разрезать посредине, промазать повидлом, а сверху покрыть глазурью. После этого нарезать, как печенье.

## Коржики из кукурузных хлопьев

*2 стакана кукурузных хлопьев, 2 яйца, ¾ стакана сахара, 0,5 стакана изюма, 0,5 пакетика порошка ванилина, 1 ст. ложка масла.*

Взбить холодные белки в крутую пену, постепенно всыпать в них сахар, смешанный с ванилином.

Кукурузные хлопья, изюм и взбитые белки перемешать и выкладывать ложкой на хорошо смазанный и подогретый пирожный лист.

Затем поставить лист в нежаркую духовку на 30–40 мин, дать коржикам подсохнуть и подрумяниться.

Как только коржики будут готовы, снять их с листа лопаткой или острым ножом и переложить на блюдо.

## Пончики

*1,5 стакана муки, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного*

*масла, 1 яйцо, 0,5 стакана молока, 0,5 ч. ложки соды, 100 г жира для жаренья, корица.*

В муку всыпать соду и молотую корицу, перемешать и просеять. Сахар, масло и яйца тщательно растереть, развести молоком и, постепенно всыпая муку, замесить тесто.

Готовое тесто раскатать толщиной 5 мм и стаканом вырезать кружки.

Выемкой меньшего размера из каждого кружка вынуть середину, придавая таким образом тесту форму кольца. Жарить пончики надо в разогретом жире. Готовые пончики посыпать сахарной пудрой.

# Как замесить тесто

Теперь перейдем к дрожжевому, или, как его называют иногда, кислому, тесту. Кое-кто из хозяек не рискует даже приближаться к квашне, полагая, что процесс производства этого теста настолько сложен, что и пробовать не стоит. Милые мои, это ерунда! Поверьте, если уж у меня получаются пирожки и кулебяки, то у вас они обязательно получатся. Просто следует соблюсти некоторые правила. Это не должно вас пугать. В конце концов, вы же не садитесь за руль без того, чтобы научиться водить, а покупая электроприбор, обязательно изучаете инструкцию. Следовательно, надо узнать и основные принципы приготовления дрожжевого теста.

Но здесь есть свои маленькие хитрости. Никогда не заводите дрожжевое тесто, если вам этого не хочется или вы смертельно устали. Не поддавайтесь на провокации домашних, заявляющих:

– Вечно тебе лень, испеки пирожки.

Беритесь за квашню только в хорошем настроении, и упаси вас бог поругаться с мужем, вымешивая тесто, – получится жуткая гадость. Не надо включать громкую музыку или на полную мощность телевизор. Тесто любит тишину и спокойную атмосферу. Одна моя подруга, накрывая кастрюлю полотенцем, приговаривает: «Ах, какой вкусный пирог получится».

Другая, замешивая тесто, бормочет: «Очень здорово выйдет, прямо восторг».

Самое интересное то, что выпечка у них выходит просто волшебно вкусной. Когда поставите противень в духовку, не хлопайте дверцей, закрывайте ее тихо. Во время подъема теста в квартире не должен гулять сквозняк. Решив испечь вкусные пирожки, отложите все остальные дела. Не следует вымешивать тесто между делом, одним глазом проверяя уроки у ребенка. Лучше всего заниматься тестом тогда, когда дома никого нет, только вы и дрожжи.

Теперь еще несколько коротких советов.

Тонко раскатанное тесто трудно перенести на противень. Посыпьте его мукой и накатайте его на скалку. Разверните над противнем. Смазав перед выпеканием тесто желтком, сладкой или подсоленной водой, молоком или жиром, вы добьетесь образования золотистой корочки.

Не очень крутое тесто липнет к рукам и плохо раскатывается. В таких случаях для раскатывания удобно пользоваться бутылкой, наполненной холодной водой.

Дрожжевое тесто не будет липнуть к рукам, если руки

предварительно протереть растительным маслом.

Мука, смешанная с водой, не будет образовывать комков, если добавить в нее немного соли. Если пирог прилип к жаровне, осторожно проведите под ним крепкой ниткой.

Если выпеченное изделие не вынимается из формы, на несколько минут опустите форму в горячую воду или оберните ее мокрым полотенцем.

Теплый, воздушный кекс, другую выпечку разрезайте острым горячим ножом – крошек не будет. Изделия из теста при выпечке не подгорят, если их сверху накрыть фольгой.

Из дрожжевого теста можно приготовить множество вкусных вещей: пироги с капустой, мясом, рыбой, ватрушки, булочки с вареньем, корицей… Всего и не перечислить. Ниже я даю несколько рецептов начинки.

# Начинки для пирогов

## Начинка из мяса

*На 400 г мяса – 1–2 ст. ложки жира, 1 головку лука, 2 яйца.*

Мясную начинку можно приготовить из говядины, телятины, свинины, баранины.

Сваренное мясо нарезать небольшими кусочками и провернуть через мясорубку.

Отдельно поджарить на масле мелко нарубленный лук и смешать его с мясом, прибавив рубленые крутые яйца, соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Если фарш получится недостаточно сочным, подлить 1–2 ст. ложки бульона. Можно приготовить также фарш из консервированного тушеного мяса.

Из сырого мяса начинку можно приготовить следующим способом: мясо провернуть через мясорубку, отдельно поджарить на сковороде лук, смешать его с мясом, посолить и жарить, помешивая, до готовности.

После этого прибавить перец, зеленую петрушку и рубленые яйца.

## Начинка из ливера (печенка, легкое, сердце)

*На 1 кг ливера – 2 ст. ложки жира, 2 головки лука.*

Ливер телячий, бараний или свиной промыть в теплой воде и поставить варить; затем разрезать его на небольшие куски, пропустить через мясорубку, положить на сковороду вместе с поджаренным луком и слегка поджарить.

Добавить соль, перец, укроп или зелень петрушки и все смешать.

## Начинка из каши

*На 2 стакана гречневой или пшенной крупы или 1 ½ стакана риса – 2–3 яйца, 2–3 ст. ложки жира.*

Сварить рассыпчатую кашу (гречневую, пшенную, рисовую) и смешать с рублеными крутыми яйцами.

Вместо яиц в начинку можно положить мелко нарубленный поджаренный репчатый лук.

## Начинка из консервированной рыбы

*На 1 банку (350 г) консервированной рыбы – ½ стакана риса или пшена, 1 головку лука, 1 ст. ложку масла.*

Консервированную рыбу выложить из банки, разрезать на небольшие кусочки, положить в посуду и нагреть.

Сварить рассыпчатую рисовую или пшенную кашу, прибавить в нее поджаренный на масле мелко нарубленный лук, чайную ложку мелко нарезанной зелени петрушки, подготовленную рыбу и все это перемешать.

С фаршем из консервированной рыбы можно приготовить блинчики или испечь пирожки из дрожжевого теста.

В фарш из рыбы можно прибавить также сырое яйцо и приготовить с ним голубцы из капусты, так же как готовят их с мясным фаршем или овощами.

## Начинка из свежей капусты

*На 1 ½ кг капусты – 2–3 яйца, 2–3 ст. ложки жира.*

Свежую капусту мелко изрубить, положить в кастрюлю или сковороду с разогретым маслом и, помешивая, нагревать, пока капуста не станет мягкой. После этого капусту посолить, прибавить рубленые крутые яйца и перемешать.

## Начинка из творога

*На 300 г творога – 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара.*

Отжатый творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, прибавить сырое яйцо, сахар, немного соли и все хорошо перемешать. Для запаха в творог можно прибавить ванилин или цедру от лимона, снятую теркой. Если творог влажный, в него можно прибавить 1 ст. ложку пшеничной муки.

Начинку из творога можно приготовить также с изюмом или мелко нарезанными курагой и цукатами.

## Начинка из яблок со свеклой

*На 100 г сухих яблок – 1 кг сахарной свеклы.*

Сушеные яблоки вымыть и сварить до готовности. Сахарную свеклу очистить, разрезать на небольшие куски и варить в кастрюле под крышкой, пока она не станет мягкой. Вареные яблоки и свеклу пропустить через мясорубку, смешать, прибавить отвар от свеклы и яблок и уварить, помешивая, до густоты повидла.

Для запаха в готовую начинку добавить немного корицы в порошке или цедру, снятую с лимона теркой.

# Блины, оладьи, блинчики

Из дрожжевого теста можно сделать еще блинчики и оладьи. Их жарят на небольших сковородках, лучше всего купить специальную, с антипригарным покрытием. Но если хотите действовать по старинке, возьмите толстую чугунную сковородку.

Перед тем как печь блины, следует сковородку сильно нагреть, смазать растительным маслом или смальцем и тотчас же налить блинное тесто. Тесто надо брать ложкой и наливать в таком количестве, чтобы блин получился тонкий и ровный. При выпекании на плите, после того как одна сторона блина поджарится до образования румяной корочки, блин нужно перевернуть на другую сторону тонким ножом.

Блины лучше всего печь перед самой подачей на стол. Готовые блины сложить в миску и накрыть крышкой или полотенцем. К блинам подаются масло, сметана и различные рыбные закуски (селедка, икра, кета, семга).

Тесто для блинов можно приготовить на дрожжах или на соде. Вкуснее блины получаются на дрожжах.

## Блины на дрожжах

*На 1 кг пшеничной муки – 6 стаканов молока или воды, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1 ½ чайной ложки соли, 40 г дрожжей.*

Поставить опару, для чего дрожжи развести в 2 стаканах теплой воды или молока, всыпать 500 г пшеничной муки, размешать так, чтобы не было комков, накрыть полотенцем и поставить в теплое место для подъема. Когда опара поднимется, прибавить соль, сахар и сырые яйца, все это хорошо размешать, всыпать остальную муку и, продолжая вымешивать, в два приема влить 4 стакана молока или воды. После этого тесто снова поставить в теплое место для подъема. Когда тесто поднимется, надо его размешать, чтобы оно осело, дать снова подняться, а затем приступить к выпечке блинов.

*На 500 г муки – 3 стакана воды, 2–3 яйца, 1 ст. ложку сахара, по ½ чайной ложки соли, соды и кислоты лимонной.*

Тесто можно приготовить с добавлением гречневой муки – тогда блины получатся более сухие. В этом случае половину взятого количества пшеничной муки надо заменить гречневой. Опару поставить на пшеничной муке, а гречневую муку добавить в тесто после подъема, вместе со сдобой.

Яйца смешать с 3 стаканами теплой воды, прибавить соль, сахар и соду, затем всыпать муку и хорошо размешать веселкой

или сбивальным веничком так, чтобы тесто получилось без комков. Лимонную кислоту развести в стакане воды, влить в подготовленное тесто, размешать и немедленно начать печь блины обычным способом.

Если не имеется кислоты, то тесто для блинов можно приготовить так: муку, яйца, сахар, соль смешать с кислым молоком, а соду развести в стакане воды и влить в тесто перед выпечкой блинов и размешать.

## Оладьи

*На 500 г муки – 2 стакана молока или воды, 2 яйца, 1 ст. ложку сахара, ½ чайной ложки соли, 25 г дрожжей.*

Дрожжи развести в воде или молоке, всыпать муку и хорошо размешать.

Тесту дать подняться в теплом месте. Потом положить в тесто соль, яйца, вымешать, дать вторично подняться и, не размешивая, брать подошедшее тесто ложкой, класть его на горячую сковороду с маслом и поджаривать с обеих сторон.

Оладьи, как и блины, можно приготовить на соде.

## Оладьи с тыквой, кабачками или морковью

*На 1 кг муки – 1 кг овощей, 2 яйца, 1–2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки уксуса, 1 ½ чайной ложки соли, 3 г соды, 2 ст. ложки масла.*

Свежие овощи (тыкву, кабачки или морковь) очистить, нарезать дольками и сварить в небольшом количестве воды, сваренные овощи пропустить через мясорубку или протереть через решето; в полученное овощное пюре, не давая ему остыть, выпустить яйца, положить соль, уксус или простоквашу, всыпать муку, смешанную с содой, и хорошо взбить, после чего печь оладьи на горячей сковороде.

## Блинчики с мармеладом

***Для начинки:*** *120 г мармелада (из смородины, клубники, малины, абрикосов и т. п.), лимонный сок, 20 г сахара для посыпания.*

Непосредственно перед подачей смазать блинчики мармеладом, сбрызнуть лимонным соком, свернуть или сложить пополам и потом вчетверо, посыпать сахаром.

## Блинчики с творожным муссом и клубникой

***Для начинки**: 200 г мягкого творога, 1 желток, лимонная цедра, ванильный сахар, 1 белок для взбивания, 60 г сахара, 200 г клубники, 20 г сахара для посыпания.*

Творог смешать с желтком и пряностями, разрыхлить взбитым белком и заправить по вкусу. Половину каждого блинчика смазать творожным муссом и выложить на него ягоды (лесные целиком, садовые нарезать), второй половиной блинчика накрыть начинку и посыпать сахаром. При подаче блинчики можно полить подслащенными сливками с ромом.

## Братиславские блинчики

***Для начинки**: 100 г сахара, 1/8 л воды, 120 г орехов, 4 ст. ложки сливок, лимонная или апельсиновая цедра и сок (бисквитная крошка).*

Сварить тягучий сахарный сироп, налить на обжаренные, очищенные и натертые орехи, перемешать, разбавить сливками, приправить цедрой или соком и оставить отстояться. При необходимости загустить бисквитной крошкой.

## Лимонные блинчики

Испечь блинчики из сдобного теста со сливками, хорошенько приправить лимонной цедрой и ромом.

***Для разогрева**: 20 г сливочного масла, 60 г сахара, лимонный сок, около 1/8 л сливок, около 20 г сахара на посыпание.*

На сковороде растопить масло, добавить сахар, приготовить светлую карамель, прокипятить с водой, добавить лимонный сок и сливки. В этой горячей смеси ароматизировать блинчики – прогреть на огне, перевернуть двумя вилками, чтобы блинчики пропитались. Сложить их вчетверо, посыпать сахаром.

# Кулич

Особняком среди изделий из дрожжевого теста стоит кулич, нечто среднее между тортом и кексом. Выпекают его один раз в год, на Пасху, и едят лишь на праздничной неделе. Впрочем, ничего вам не мешает делать кулич чаще. Но учтите, на этот рецепт придется потратиться, потому что для кулича потребуются высококлассные продукты. В любой кулинарной книге вы сейчас найдете множество рецептов кулича. Но мне не очень нравятся такие, в которых предлагается брать по двадцать яиц и килограмму масла. Тесто получается слишком жирным, поэтому я готовлю кулич так, как меня научила бабушка.

## Кулич

***Для теста**: 400 г муки, 100 г сахара, 160 г масла сливочного, 4 яйца, 100 г молока, 80 г изюма, 2 г соли, 20 г дрожжей, ванилин.*

***Для сиропа**: 60 г сахара, 20 г вина, 45 г воды.*

***Для помадки**: 90 г сахара, 25 г воды, 30 г повидла, уксус.*

Для опары треть муки смешать с теплой водой в соотношении 1:1. Дрожжи развести отдельно в небольшом количестве воды, ввести в опару и оставить для брожения при 30 °С на 80–90 мин. Или, если пользуетесь сухими дрожжами, смешать их с мукой и сунуть в опару. Сливочное масло, сахар, соль, ванилин растереть до однородной массы. Помешивая, ввести яйца, добавить перебранный и промытый изюм. Все это положить в опару, перемешать, добавить остальную муку и тщательно вымешать. Замешенное тесто уложить в смазанные маслом цилиндрические формы так, чтобы оно занимало не более четверти формы, и дать расстояться в теплом месте. Как только тесто увеличится в объеме в 2–2,5 раза, куличи выпекать при 180–200 °С в течение 60–70 мин. Готовый кулич охладить, вынуть из формы, выдержать не менее 8 ч. После этого его можно пропитать сиропом, верх смазать повидлом и посыпать сахарной пудрой или заглазировать сахарной помадкой.

*Приготовление сиропа для пропитки*. Сахар растворить в воде, довести до кипения, снимая пену, охладить до 40 °С и, помешивая, влить в него вино.

*Приготовление помадки*. К сахару добавить кипяток и довести до кипения, все время помешивая. После этого добавить 1–2 капли уксуса и продолжать варить до готовности. Готовность сиропа определить следующим образом: взять немного сиропа на ложку, охладить, и если после этого удастся скатать шарик, то

сироп готов. Готовый сироп вылить на эмалированный поднос и тщательно вымешивать лопаточкой, пока он побелеет.

Можно воспользоваться готовой глазурью из банки или купить полуфабрикат в пакетике. Верх куличей можно обсыпать разноцветными украшениями. Моя бабушка использовала для этой цели пшено, окрашенное в свекольном соке. Но сейчас на полках магазинов полным-полно разнообразных «звездочек», «кружочков», «сердечек», предназначенных для посыпки готовых изделий из теста.

# Пицца

Ближайшая родственница пирогов – пицца. В нашу страну она пришла в массовом порядке не так давно. Это блюдо принес нам ветер перестройки. Ни в одной кулинарной книге, выпущенной до 1985 года, вы не найдете рецепта пиццы. Я первый раз попробовала это блюдо во Франции, в самом начале 80-х. Просто купила в супермаркете замороженный полуфабрикат и сунула дома в духовку. В магазине мне понравилась картинка на коробке: красиво уложенные кусочки колбасы и помидоров, засыпанные сыром. На вкус яство оказалось восхитительным, и я с трудом оторвалась от него, решив оставить лакомство для Андрэ. Но пришедшая с работы подруга не выказала никакого восторга, когда я сунула ей под нос тарелочку с одиноким куском.

– Подумаешь, – пожала она плечами, – всего лишь готовая лепешка. Пицца вкусна только тогда, когда сделана дома, я тебе приготовлю.

Потом повертела в руках пустую упаковку из-под пиццы и ехидно спросила:

– Вы что, в своем СССР ничего слаще моркови не ели?

Я отмахнулась от Андрэ, попробуйте объяснить парижанке нашу ситуацию с продуктами, не поверит, и все тут, но рецепты пиццы записала.

## Тесто для пиццы дрожжевое

*250 г муки, 125 г овсяных хлопьев, 80 г застывшего и нарезанного кусочками сливочного масла, ½ стакана теплого молока, 15–20 г свежих дрожжей, по 1 ч. ложке сахара и соли.*

Дрожжи развести в половине нормы молока, добавить сахар и немного муки. Дать постоять 10–15 минут, чтобы дрожжи начали бродить.

В муке сделать воронку, влить подготовленные дрожжи, добавить остальные продукты и вымешать тесто. Хорошо отбить кусок теста и сразу же разделать пиццу. Для начинки в пицце из такого теста можно использовать помидоры и различные острые продукты (сыр, оливки, окорок и т. д.).

## Тесто для пиццы дрожжевое с томатным соусом

*600 г муки, 20 г свежих прессованных дрожжей, 1–2 ч. ложки*

*сахара, 2 ст. ложки растительного масла, 60 г острого томатного соуса, 300 г воды.*

Приготовить опару из дрожжей, сахара, 50 г муки и 100 г теплой воды. Поставить на 10–20 минут в теплое место. Отдельно соединить вместе томатный соус, растительное масло, 100 г теплой воды и взбить массу до густоты сметаны. Добавить забродившую опару, муку и вымешать тесто. Разделывать из готового теста пиццу и перед выпечкой обязательно дать хорошо подойти.

## Тесто для пиццы творожное

*250 г муки, 100 г творога, 3 ст. ложки молока, 4 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 20 г дрожжей, щепотка соли.*

Из всех продуктов приготовить дрожжевое тесто, скатать его в шар и дать постоять 10–15 минут. Использовать тесто для приготовления пиццы с различными острыми начинками.

Готовое тесто разделить на куски нужного размера и раскатать из них круглые заготовки, толщиной не менее 1 см. Заготовки уложить на смазанный маслом противень или в форму, разровнять так, чтобы по краю получился небольшой бортик. Поверхность пиццы смазать предложенными в рецептах продуктами, уложить слой начинки и выпекать в средне нагретой духовке около получаса. Можно приготовить понемногу разных начинок и уложить их на поверхность пиццы сегментами.

Предлагаемые ниже начинки укладываются на подготовленную к выпечке пиццу, поверхность которой может быть предварительно смазана растопленным маслом, маргарином или другими предложенными в рецептах продуктами.

## Начинка из рыбы

На тонкий слой томатного соуса, нанесенного на поверхность пиццы, положить нарезанную кубиками отварную или копченую рыбу, кружочки помидоров, кольца лука. Начинку хорошо взбрызнуть маслом. Готовую пиццу посыпать мелко нарезанным укропом.

## Начинка из шпротов или сайры

На смазанную растопленным маслом поверхность пиццы уложить слой предварительно отваренных и нарезанных сосисок и ломтики обжаренных шампиньонов, сверху положить очень тонкие ломтики сыра или засыпать тертым сыром. Все залить

густым соусом.

*Для соуса:* В разогретое растительное масло положить шпроты или кусочки консервированной сайры, слегка поджарить. Добавить нарезанные дольками помидоры, посыпать перцем и тимьяном, проварить до загустения. Готовый горячий соус протереть сквозь дуршлаг или сито.

## Начинка со шпиком и зеленью

Поверхность пиццы смазать растопленным сливочным маслом. Посыпать слоем мелко нарезанных сыра и лука, сверху уложить кружочки помидоров, тонкие полоски сладкого красного перца, нарезанный кубиками соленый или копченый шпик. Все засыпать рубленой зеленью петрушки, посолить, поперчить, взбрызнуть маслом.

# Пельмени

Есть блюдо, которое волшебным образом получается у русских мужчин и женщин. Приготовление его самый настоящий ритуал. Я имею в виду пельмени.

Хозяйки среднего возраста, мои одногодки, хорошо помнят, как в продаже можно было найти только один вид этого нашего национального лакомства. У меня перед глазами стоит бело-красная пачка с кривой надписью «Сибирские». Стоила она копейки, вкус соответствовал цене. Внутри коробочки находилась, как правило, монолитная масса, которую следовало, подержав над паром, разделить на отдельные пельменчики. За слоем толстого вязкого теста скрывалась начинка, сделанная, по моему глубокому убеждению, из старых ботинок и веревок. Запах, который исходил из кастрюли, в которой варились пельмени, я не берусь описать словами, хуже воняли только две вещи: вскрытая банка консервов «Голубцы мясо-растительные» производства дружественной Болгарии и селедка, которую жарили на кухне общежития журфака не менее дружественно к нам настроенные вьетнамцы.

Но даже этих пачек с пельменями всем не хватало. В нашей семье с ними связано забавное воспоминание.

Году эдак в девяносто первом, зимой, я, пробегав весь день по ученикам, тихо брела домой. Тем, кто родился в восьмидесятых, трудно представить, но в магазинах ничего не было, вообще ничего! Просто пустые прилавки, на которых в лучшем случае лежала бумажка «отовариваем предприятия». Это из тех лет мрачноватые анекдоты типа: «Граждане, завтра по первому каналу Центральное телевидение будет показывать кусок сыра».

Короче говоря, мне в тот день ничего не досталось, и я ломала голову над проблемой: чем накормить семью. Дома поджидали четырехлетняя Маша и Аркаша, заканчивающий школу.

Войдя во двор, я увидела, что весь тротуар перед подъездом усеян бело-красными обрывками, а стая ворон, громко каркая, делит добычу. Сразу стало понятно: главные птицы Москвы приметили у кого-то на балконе выставленные на мороз пельмени и теперь пируют, обобрав несчастного хозяина.

Но не успела я открыть дверь, как Кеша с радостным лицом вылетел в коридор и заорал:

– Мать!!! Вот уж повезло!!! Купил пельмени!!! Дали десять пачек!!! Я пять раз в очередь становился, пока продавщица не просекла. Беги скорей есть, мы с Машкой уже налопались. Вода

кипит.

– Куда же ты пельмени положил? – осторожно поинтересовалась я, стаскивая сапоги.

– Так на балкон, на мороз, – пояснил счастливый сын, – сейчас достану для тебя.

И он убежал, я молча повесила куртку в шкаф, великолепно зная, что сейчас произойдет. И действительно, через пару секунд наш дом огласили гневные крики. Честно говоря, я, конечно, предполагала, что мой сын, будучи десятиклассником, владеет ненормативной лексикой, просто я не представляла размеры его словарного запаса.

Пельмени мне в тот день все-таки достались. Гадкие вороны не сумели добраться до двух пачек, которые Машка сунула в ящик с картошкой. Моя дочь с детства отличалась редкой предусмотрительностью. Но до сих пор, видя на витрине ценник «Пельмени», я вспоминаю тот голодный девяносто первый год и страшно радуюсь, что это время безвозвратно ушло в прошлое. Сейчас пельмени лежат абсолютно свободно, сортов тридцать, не меньше. Они достаточно хорошо сделаны, но все равно уступают домашним. И потом, лепка пельменей – ритуал, в котором принимает участие вся семья, повод собраться вместе. Рецептов этого блюда существует великое множество, но есть, образно говоря, два столба, на которых держится здание: тесто и фарш.

Сначала о первой составляющей.

## Тесто для пельменей

**Простое.** *700 г муки, 1 яйцо, 1 стакан воды, 1 чайная ложка соли.*

Яйцо смешать с подсоленной водой, замесить тесто и оставить минут на десять-пятнадцать, прикрыв полотенцем.

**Нежное.** *700 г муки, 1 ½ стакана воды, 2 яйца, 1 столовая ложка растопленного сливочного масла, соль.*

Воду влить в муку. Предварительно в жидкость следует добавить соль и яйца. Потом прибавить масло и замесить мягкое тесто. Дать ему постоять полчаса, как следует вымесить, посыпая немного мукой.

**Заварное.** *2 стакана муки, 3 четверти стакана кипятка, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка соли.*

В масло влить кипяток, всыпать муку и очень быстро замесить тесто. Разделывать сразу.

## Фарш

**Сибирский.** *2 луковицы, 300 г жирной свинины, 200 г куриного филе, соль, перец.*

**Из рыбы.** *600–700 г малокостной, желательно пресноводной рыбы (судак, сом), 3 луковицы, 50 г белого хлеба, ½ стакана холодного молока или сливок, ложка растительного масла, перец, соль.*

Выберите рецепт теста и разделайте его. Традиционно настоящие пельмени вырезают кружочком и защипывают краешки, получается либо «гребешок», либо «попка». Если тесто нарезают большими четырехугольниками, а потом все уголки собирают наверху, в одну кучку, то выходят манты.

Если сначала раскатывают лист, кладут на него начинку, потом прикрывают другим пластом, делают квадраты и защипывают, то такое изделие будет носить имя равиоли или кундюмы. Есть еще колдуны, это очень маленькие русские традиционные пельмени.

Что бы вы ни собрались делать, надо иметь в виду, что тесто следует раскатывать тонко и плотно защипывать, иначе начинка станет сухой, из нее попросту вытечет сок. Бросают пельмени в крутой кипяток или мясной бульон, затем делают огонь маленьким и доваривают.

К столу подают с самым разнообразным сопровождением: сливочным маслом, горчицей, хреном, сметаной, кетчупом, чесночным соусом, нарубленной зеленью, майонезом… Кому что нравится.

Так как пельмени обычно лепятся в огромном количестве, то остаток сначала замораживают на доске или подносе и уже замерзшие складывают в мешочек. Отварные пельмени можно обжарить или, залив сметаной, запечь в духовке.

# Бутерброды

Не знаю, как в вашей семье, а у нас постоянная проблема: чем завтракать. И, наверное, как все, мы часто едим просто бутерброды.

От всей души советую вам купить такие вещи, как тостер и ростер, тогда домашние получат перед школой и работой горячую еду. Как делать бутерброды, я не стану вам объяснять, небось великолепно знаете сами, просто дам пару рецептов. Для тех, кто любит острое и не боится запаха чеснока.

# Паштет из брынзы

Берем брынзу в коробочке. Разминаем белую массу вилкой, добавляем чеснок, пропущенный через пресс. Количество чеснока зависит от вашего вкуса, потом мелко-мелко рубим пучок укропа, кинзы и смешиваем с брынзой. Паштет долго хранится и очень вкусен с черным хлебом.

# Гренки с сыром

*4 кусочка черного хлеба, 2 ст. ложки томатной пасты, 4 кусочка сала, 4 больших красных помидора, 100 г тертого сыра.*

1. Хлеб намазать томатной пастой. Положить сверху сало и нарезанный кружочками помидор, посыпать тертым сыром и запекать в ростере до растаивания сыра.

2. Получерствую булку нарезать, смазать маслом, посыпать тертым сыром. Перед подачей на стол поставить на 2 мин в разогретый ростер.

# Гренки с сарделькаами

Батон нарезать ломтиками, намазать тонким слоем сливочного масла, положить тонкие ломтики сарделек, посыпать тертым сыром (можно плавленым). Украсить зеленью, подать к столу.

# Бутерброды с яйцом

*4 ломтя черного хлеба, 4 яйца, 5 ст. ложек сметаны или кефира, 3 ч. ложки кетчупа, 3–4 ст. л. тертого сыра, лук-порей.*

Хлеб намазать маслом. Вареные яйца очистить и разрезать на 2 половинки. Кефир или сметану, кетчуп, тертый сыр перемешать. На подготовленный хлеб положить 2 половинки яйца, полить приготовленным соусом и посыпать нарезанным луком-пореем.

## Гренки с яблоками

*3–5 яблок, 50–70 г масла, 2–3 ст. ложки сахара, щепотка корицы.*

Тонкими ломтиками нарезать белый хлеб или батон и намазать с одной стороны маслом. В очищенные и натертые на терке яблоки добавить сахар, корицу, сырое яйцо, перемешать и положить «фарш» на ту сторону, где нет масла. Положить бутерброды на разогретую сковороду маслом вниз, накрыть крышкой и запечь. Через 2–5 мин они готовы.

Итак, подведем итог. Для бутербродов нам можно взять:

1. Разные сорта хлеба: ржаной, белый, хрустящие хлебцы и т. д.

2. Различное масло и пасты для намазки бутербродов: сливочное масло, взбитое масло с тертым хреном, чесноком, мелко нарубленной зеленью (укроп, зеленый лук, петрушка и пр.), или тоже взбитое масло, но смешанное с рыбой или протертыми сквозь сито рыбными консервами, анчоусами, лососиной или икрой. Для разнообразия можно прибавить мелко нарубленные яйца, разные сорта масла, лимонный сок, соль, перец, мелко нарубленный лук или соленый огурец.

3. Различные продукты для покрытия бутербродов:

мясо, мелко нарубленный лук и маринованная свекла, а в середине сырой желток;

кусочки копченого угря или копченой сельди, яичница-болтунья, слегка посыпанная зеленым луком;

ветчина, половина сваренного вкрутую яйца и ломтик соленого огурца;

жареная рыба, холодный густой соус на яичных желтках, который можно нанести точками на куски рыбы, тонкий ломтик лимона;

зеленый маринованный салат, 2 ст. ложки картофельного салата, сверху кружок сваренного вкрутую яйца, мелко нарезанный зеленый лук для посыпки;

2 ломтика декоративно уложенного печеночного паштета, ломтики соленого огурца;

лист зеленого маринованного салата, сверху куриная ножка, соус ремулад (холодный густой соус на яичных желтках) для нанесения точек на ножку;

сыр «Рокфор» (его следует предварительно размять), сверху сырой желток, кольца редиски для украшения;

лососина, украшенная яйцом и петрушкой;

куски маринованной сельди, положенные на ломтики

помидоров и украшенные половиной сваренного вкрутую яйца;

сельдь в желе, украшенная тонкими ломтиками красного перца;

зелень петрушки, толстый ломтик яйца, сваренного вкрутую, сверху немного томатного пюре, украшенного кружками сарделек или колечками анчоусов;

ломтики соленого огурца, ломтики малосольной селедки, дольки апельсинов, взбитые сливки для нанесения точек на ломтики сельди, зелень укропа для посыпки.

Кстати, и это последний рецепт к разделу бутербродов, очень вкусная «помазка» получается, если взять банку сардин, размять рыбки вилкой, выжать туда сок одного лимона и перемешать.

Не храните вместе черный и белый хлеб, испортите вкус и того и другого. Если батон зачерствел до неприличного состояния, можно сбрызнуть его водой и поместить в духовку минут на пять при температуре примерно 160 °С. Хлебницу надо иногда протирать уксусом, самым обычным, не винным и не яблочным, тогда на батонах долго не станет появляться плесень. Кстати, если обнаружили на горбушке противные зеленые пятна, следует выбросить всю сайку целиком, а не отрезать испорченный кусок. Плесень поражает обычно продукт полностью, просто она не сразу везде видна.

# Напитки

Давным-давно один американец содержал таверну. По каким-то причинам он не разрешал своей дочери Бесси выйти замуж за молодого офицера. Но однажды у владельца таверны пропал лучший бойцовый петух. «Выдам дочь замуж за того, кто вернет мне петуха!» – объявил расстроенный хозяин.

Удивительно, но отвергнутый жених нашел-таки драгоценного петуха, а отец сдержал обещание.

Во время свадьбы Бесси случайно смешала разные напитки из обильных отцовских запасов.

Все нашли эту смесь восхитительной и назвали ее «коктейль», что в переводе означает – «петушиный хвост». «Вива коктейль!» – кричали гости. Такова одна из многочисленных легенд о происхождении коктейля.

Лучший прибор для приготовления коктейля – миксер. Ну, а если его нет, воспользуйтесь кувшином, жбаном, смешивая содержимое длинной ложкой.

Что еще нужно для коктейля? Ситечко, стакан и мензурка с делениями, пластмассовые вилочки для фруктов или ягод, ложка или щипцы для льда, черпачки разных размеров. И конечно, соломинки. В миксер прежде всего всыпьте лед (из расчета на одну порцию 3–4 кусочка), затем положите продукты.

Теперь через ситечко можно разливать в бокалы. Помните: газированные напитки и шампанское в смеситель не наливают, ибо они дадут бурное выделение газа.

## Яичный коктейль с шампанским

*На 2 порции требуется 80 г молока, 1 яйцо, 10 г сахарного сиропа, 30–40 г рома, шампанское.*

В миксер или кувшин положите лед, добавьте все остальное, кроме шампанского, и смешайте до появления пены. Через ситечко разлейте в бокалы – но не доверху. Долейте шампанским и посыпьте мускатным орехом. Подавать с соломинкой, в бокалах на короткой ножке. Не забудьте ложечку.

# Боулы

Слово это английское, переводится – «чаша, кубок». В основе всех боулов лежит вино. К нему добавляют ягоды, фрукты – свежие, консервированные и замороженные, а также травы и цветы. Важно, чтобы при смешивании эти продукты не размялись и остались целыми. Напитки приготавливают в сосудах с крышкой. В них боулы и подают на стол. Можно использовать глиняные кувшины, жбаны. Следует хорошо охладить эти напитки, поставив кувшин в ведро со льдом, или в каждый фужер положить несколько кусочков льда.

Шампанское и газированные добавки вносить перед самой подачей на стол. Детям вино можно заменить соком.

# Боул из свежезамороженных ягод

***Состав на 10 порций**: 1 кг ягод, 200 г сахарного песка, 30 г коньяка, 2 литра белого вина, 200 г сахарного или лимонного сиропа, газированная вода.*

Положенные в чашу или миску ягоды пересыпьте песком, побрызгайте коньяком и налейте вина так, чтобы едва покрыть ягоды. Слегка размешайте и поставьте на час на лед. Чтобы аромат ягод и вина не утратился, прикройте крышкой. Затем долейте оставшееся вино, хорошо охладив его, добавьте по вкусу сироп и снова – на лед. Перед подачей добавьте газированную воду.

# Фиксы

Так называются прохладительные напитки, которые можно приготовить прямо на столе в фужерах и бокалах.

# Вермутовый фикс

***Состав на 1 порцию:*** *10 г сахарного сиропа, 10 г апельсинового сока, 20 г вишневого вина, 40 г вермута, кружок апельсина (лимона), лед.*

Все слейте в фужер, положите лед и ложечкой слегка размешивайте. Украсьте колечком лимона.

# Волшебный любовный напиток

Перемешать в стакане четверть стакана ликера «Мараскине», 1 свежий холодный желток яйца, четверть стакана зеленого или красного ванильного ликера и полстакана хорошего коньяка. Очень тщательно и осторожно перемешать, чтобы эти разные ликеры не свернулись.

## Виски-коктейль

3—4 кусочка кристаллизованного льда, пол-ложечки сахарного сиропа, влить горькой настойки ангостура и три четверти коктейльного стаканчика хорошего виски.

# Коктейль со сливками и медом

Заполнить четверть стакана мелко наколотым кристаллизованным льдом. Полить 2 ложками меда, 2 рюмочками коньяка и 4 ложками сливок. Основательно взболтать.

# Крюшон с персиками

Очистить от кожицы и косточек 1 кг хороших персиков. Нарезать и положить в сосуд для крюшона, имеющий крышку. Посыпать сахарной пудрой (приблизительно 250–300 г), полить одним литром хорошего белого вина и полулитром хорошего красного вина. Прибавить еще 2 рюмки хорошего коньяка, 2 рюмки «Трипл-Сек», «Куантро» или же «Мараскине». Затем быстро закрыть посуду крышкой, поставить на мелко наколотый лед и оставить там в течение полутора-двух часов. За это время вкус и аромат фруктов и различных напитков перемешаются. По окончании еще добавить бутылку шампанского. Процедить через чайное ситечко в бокалы специальной разливательной ложкой для крюшона. Перед подачей на стол положить в каждый бокал 1–2 ломтика персиков, бывших в крюшоне. Надо обратить внимание на то, что употребляется сахар и различная водка в умеренном количестве, потому что нельзя забывать, что приготовляется крюшон, а не пунш, для которого употребляется больше сахару.

# Флип черешневый

Заполнить стакан до половины мелко наколотым льдом, вбить 1 свежее яйцо, потом прибавить пол-ложки сахара и 1 винный стаканчик «шерри-бренди». Хорошо взболтать и посыпать сверху толченый мускатный орех.

# Коктейль кофейный

*Заполнить 1/3 бокала толченым льдом, потом прибавить 1 ложечку сахарной пудры, 1 желток, 1 винный стаканчик сладкого вина, 1 рюмку коньяка и столько же кофейного ликера.*

Все это взболтать, процедить в стакан и посыпать сверху небольшим количеством толченой корицы.

# Коктейль с шампанским

*Состав: 1 столовая ложка льда, 1 ложечка сахара, 1 ложечка ликера «Кюрасао», 2–3 «дэш» горькой настойки ангостура, 2 кружка апельсина, 1 кусочек ананаса, 1 кусочек лимонной цедры, 2–3 клубники (если сезон), три четверти стакана шампанского.*

## Коктейль из коньяка (Бренди-коктейль)

3—4 кусочка льда, пол-ложки сахарного сиропа, три четверти коктейльного стакана хорошего коньяка, 1 коктейльный стакан черешневой водки, сок четверти лимона. Все это перемешать и влить 2 «дэш» горькой апельсиновой настойки и 1 «дэш» горькой настойки ангостура.

# Яичный пунш

Варить в одном литре крепкого чая 1 палочку ванили или пакетик ванилина и 1 лимон, нарезанный кусочками (вместе с цедрой); процедить, накрыть крышкой и оставить стоять 35–40 минут.

Растереть 8 желтков с 200 г сахара, смешать с чаем, поставить на огонь и сварить крем, непрерывно мешая. Снять с огня и мешать еще несколько минут. Затем прибавить ром или какой-нибудь хороший ликер (считая на один бокал пунша 1–2 рюмки рома или ликера), налить в бокалы и горячим подать на стол.

# Мороженое с коньяком и газированной водой

Положить в высокий бокал полную ложку малинового мороженого, немного меньше лимонного и ванильного. Полить мороженое ложкой коньяка, потом плоской ложкой положить взбитые в пену сливки в таком количестве, чтобы бокал был заполнен до половины.

Все слегка смешать и сбрызнуть немного газированной водой, чтобы только сверху образовалась пена, как в свеженалитом пиве.

Таким же способом можно приготовить смесь из любых сортов мороженого, например: кофейное и шоколадное мороженое с ванильным ликером, взбитыми сливками и газированной водой, или же фруктовое (апельсиновое) и ванильное мороженое, ром, сливки и газированная вода и т. д.

# Английский пунш

*Смешать хорошо 500 г коньяка, 250 г рома, 250 г ликера «Кюрасао», 1 литр крепкого горячего чая, 1 винный стаканчик водки, натертую цедру с пол-апельсина, 1 лимон и 1 апельсин, нарезанные кружками, и взбитые в крепкую пену белки 3 яиц.*

Вскипятить и подать на стол в посуде для крюшона.

# Пунш по-английски со жженым сахаром

*Растереть цедру 3 лимонов с 500 г пиленого сахара, положить в кастрюлю и жечь на огне; влить 500–750 г хорошего рома и 1 литр хорошего красного вина.*

Мешать, не снимая с огня, пока сахар не растворится и пунш начнет почти кипеть. Прибавить 1 литр горячей воды и сок 3 лимонов.

Подавать на стол можно и в горячем, и в холодном виде.

## «Шербет» из банана

Очистить от кожуры 3–4 зрелых банана, нарезать кусочками и залить одним литром горячего сиропа (на 1 литр воды 500 г сахара). В сироп выдавить сок одного апельсина и 2 лимонов. Пропустить через сито и поставить на лед. Перед подачей на стол прибавить 2 рюмки коньяка, затем разлить в стаканы.

Коктейли бывают не только алкогольными. Очень вкусные напитки получаются, если в стаканы добавлены сливки. Сначала все-таки придется еще раз вспомнить про ликер.

# Напиток из сливок с клубникой, малиной или земляникой

*3 стакана клубники, малины или земляники, 2 стакана сливок 10 %-ной жирности, сахар по вкусу.*

Клубнику, малину или землянику отделить от стебельков и плодоножек, промыть, протереть через частое сито, смешать со сливками и добавить по вкусу сахар.

Напиток охладить, разлить в стаканчики и подать на стол с печеньем.

# Напиток сливочно-шоколадный с мороженым

*2 столовые ложки сливок, 50 г сливочного мороженого, 2 столовые ложки шоколадного сиропа, ¼ стакана газированной воды и чайная ложка взбитых сливок.*

В стакан или бокал положить сливочное ванильное мороженое, налить шоколадный сироп, пастеризованные сливки, газированную воду и размешать. Сверху можно положить взбитые сливки.

# Коктейль из йогурта с морковным соком

*2 стакана йогурта, 200 мл молока, 200 мл морковного сока.*

Йогурт, охлажденное молоко и морковный сок смешать с помощью миксера за 30 сек.

# Морковный коктейль со сливочным кремом

*¼ л сливок, 1 пакетик сливочного крема, 200 г очищенной каротели, 2 желтка, 200 г замороженного абрикосового пюре, 30 г сахара, лимонный сок.*

Морковь очистить, нарезать мелкими кусочками и смешать с помощью миксера с небольшим количеством сливок, затем добавить приготовленный из пакетика сливочный крем, желтки, размороженное абрикосовое пюре, добавить сахар, лимонный сок, оставшиеся сливки и снова смешать.

# Абрикосовый коктейль

*¾ л молока, 250 г свежих абрикосов, 50 г сахара, 4 ст. ложки измельченного льда.*

На лед положить нарезанные кусочками абрикосы, засыпать сахаром, добавить молоко и смешать все с помощью миксера за 2 мин.

## Банановый коктейль

*¾ л молока, 2 больших банана, 4 ст. ложки измельченного льда.*

Приготовить по рецепту «Абрикосовый коктейль».

# Ананасный коктейль

*¾ л молока, 200 мл ананасного сока, 50 г сахара, 50 г ананасного компота, 4 ст. ложки измельченного льда.*

Приготовить по рецепту «Абрикосовый коктейль»

# Клубничный коктейль с лимонным сиропом

*¾ л молока, 200 г замороженного клубничного пюре, 30 мл лимонного сиропа, 4 ст. ложки измельченного льда.*

# Сицилийский коктейль

*½ л молока, 4 ст. ложки (с верхом) ванильного мороженого, 30 мл апельсинового сиропа, 30 мл лимонного сиропа.*

# Малиновый коктейль

*½ л молока, 200 г замороженного малинового пюре, 50 мл клубничного сиропа, 4 ст. ложки (с верхом) ванильного или клубничного мороженого.*

Малиновое пюре разморозить и с помощью миксера смешать с остальными компонентами.

# Датский коктейль

*½ л молока, 4 ст. ложки (с верхом) мороженого из какао, 20 г порошка какао, 2 груши из компота.*

## Вишневый коктейль

*½ л молока, 150 г малинового джема, 4 ст. ложки (с верхом) клубничного или малинового мороженого, 50 мл вишневого ликера.*

Приготовить по предыдущему рецепту.

# Морковный коктейль

*½ л молока, 4 ст. ложки (с верхом) ванильного мороженого, 100 мл морковного сока.*

# Коктейль из свежей клубники

*½ л молока, 4 ст. ложки (с верхом) клубничного или ванильного мороженого, 150 г свежей садовой или лесной клубники, 5 ст. ложек клубничного сиропа.*

# Томатный коктейль

*½ л молока, 200 мл воды, 4 небольших помидора, лимонный сок по вкусу.*

Вымытые и нарезанные помидоры залить молоком и водой, по вкусу добавить лимонный сок и смешать.

# Яблочный коктейль

*400 мл молока, 400 мл яблочного сока, 2 небольших кислых яблока, 2 ложки лимонного сока, 50 г сахара, 10 г корицы.*

Очищенные, нарезанные кусочками яблоки смешать с помощью миксера, затем добавить сок, молоко, сахар и корицу, лимонный сок и смешать за 1 мин.

# Апельсиновый горячий коктейль

*¾ л горячего молока, 40 мл апельсинового сиропа, 4 желтка.*
Смешать все с помощью миксера за 40 сек.

## Яичный коктейль с какао

*½ л молока, 2 яйца, 40 г порошка какао или тертого шоколада, 50 г меда.*

Смешать все с помощью миксера за 1 мин. Коктейль может быть горячим и холодным.

## Фруктовый яичный коктейль

*½ л молока, 4 желтка, 4 персика, 50 мл апельсинового сиропа, 4 ложки измельченного льда.*

Смешать все с помощью миксера за 1 мин.

## Малиновый коктейль с яйцами

*½ л молока, 4 желтка, 200 г свежей малины, 4 ст. ложки (с верхом) ванильного мороженого.*

Смешать все с помощью миксера за 40 сек.

# Клубничный кристалл

*1 л сливок, 300 г замороженной клубники, 60 г сахара.*

Сливки хорошо охладить, в стаканы положить замороженные ягоды (перед употреблением слегка разморозить), посыпать сахаром и залить сливками.

# Томатный напиток

*¾ л молока, 200 мл минеральной воды, 1 апельсин, 1 небольшой помидор, сахар.*

Из очищенного апельсина вынуть косточки, нарезать его и помидор, добавить к молоку, смешать с минеральной водой и по вкусу добавить сахар. Хорошо перемешать вручную.

# Абрикосовое молоко из йогурта

*2 стакана йогурта, 300 мл молока, 150–200 г абрикосового джема, 50 мл лимонного сиропа.*

Йогурт хорошо перемешать с молоком, джемом и лимонным сиропом и разлить по стаканам.

# Квасы и морсы

Но как бы ни вкусны были молочные коктейли, они не являются традиционно российскими блюдами. Возьмите книгу кого-нибудь из иностранных писателей прошлых веков, допустим, Чарлза Диккенса, пролистайте и обязательно наткнетесь на сцену, где героям подают смесь из молока и фруктов. Но в произведениях русских литераторов упоминаний о таких напитках нет. Русские люди пили квас, морс, сбитень, мед, компот.

Разновидностей кваса существует множество. Он готовится на ржаных сухарях или пшеничных отрубях. Морсы делают на основе ягодного сока, смешанного с водой. С середины XIX века в России был широко распространен сбитень – смесь из воды, меда или патоки с добавлением пряностей. Сбитень пили только горячим, он отлично согревал человека холодными зимними вечерами. Сейчас сбитень незаслуженно забыт, да и квас с морсом постепенно вытесняются газированными, сладкими напитками. Кстати, совет для тех женщин, которые пытаются похудеть. Не надо думать, что выпитый стаканчик кока-колы, спрайта или фанты не нанесет удара по вашей фигуре. Возьмите бутылку и внимательно изучите этикетку. Боюсь, вас ждет неприятное открытие. По калорийности «шипучки» соотносимы с пирожными. И не верьте рекламным заявлениям о том, что в «легкой» коле ноль калорий. Это неправда, все, что вы едите или пьете, имеет свою калорийность. Не зря балерины говорят: «Один миг на зубах, всю жизнь на бедрах». Лично мне кажется, что наш квас и морс намного полезней газировок, во всяком случае, выпив стаканчик натурального напитка, утолите жажду надолго.

Сейчас квас и морс можно купить готовыми, но домашние намного вкусней. Ниже я даю рецепты разнообразных квасов, морсов и компотов.

# Квас хлебный

*1 кг сухарей ржаных, 6 л воды, 50 г дрожжей, 200 г сахара, 50 г изюма.*

Ржаные сухари положить в посуду, залить кипящей водой и настоять 3–4 ч. Настой процедить, положить в него дрожжи, сахар. Оставить для брожения на 5–6 ч. Когда квас начнет пениться, повторно процедить его, разлить в бутыли, предварительно положив в каждую несколько изюминок, и закупорить. Вынести квас на 2–3 дня в холодное место.

# Квас сухарный с изюминкой

*500 г сухарей ржаных, 5 л воды, 300 г сахара, 30 г дрожжей, 15 г мяты, 75 г изюма.*

Ржаные сухари пропустить через мясорубку или растолочь, положить в стеклянную или эмалированную посуду, залить горячей кипяченой водой, перемешать и поставить в теплое место на 1–2 ч (время от времени перемешивать). Слить полученное сусло в чистую посуду так, чтобы не попала гуща. Добавить в сусло сахар и разведенные дрожжи. Через 10–12 ч выдержки получится молодой квас.

Его следует процедить через марлю и разлить в бутылки. В каждую бутылку положить несколько изюминок и немного мяты. Бутылки плотно закупорить, выдержать 2–3 ч при комнатной температуре, а затем поставить в холодное место. Подавать квас охлажденным.

# Квас малиновый

*1,5 кг малины (свежие ягоды), 4 л воды, 250 г сахара, 25 г дрожжей, 50 г изюма, 5 г лимонной кислоты.*

В кипящую воду всыпать сахар, влить малиновый сок, немного охладить и добавить растертые с сахаром дрожжи, лимонную кислоту. Поставить в теплое место и дать смеси побродить 1–2 дня (на поверхности появится пена). Перелить квас в бутылки, добавить изюм, закрыть плотно пробками и поставить в холодное место. Квас готов. Подавать охлажденным.

## Квас лимонно-медовый

*3 л воды, 2 лимона, 350 г меда, 100 г сахара, 40 г изюма.*

Воду вскипятить, охладить до 60–70 °С, влить сок, выжатый из лимонов, добавить мед, сахар, размешать, накрыть марлевой салфеткой и настоять в течение суток. После этого квас процедить через марлевую салфетку, сложенную вдвое, разлить в бутылки, добавляя в каждую по 4–5 изюминок, и плотно укупорить пробками. Бутылки вынести на 7—10 дней в холодное помещение для выдержки и созревания.

Подавать квас холодным.

## Квас с тмином

*500 г хлеба черного, 5 л воды, 10–15 г дрожжей, 250 г сахара, 25 г тмина.*

Черный хлеб нарезать небольшими кусочками и подсушить в духовом шкафу. Залить хлеб кипящей водой, оставить на 3–4 ч, затем процедить. Добавить дрожжи, сахар, тмин и поставить на 2–3 дня в теплое место для брожения. Затем квас процедить и хранить в прохладном месте.

# Квас с изюмом и мятой

*250 г сухарей ржаных, 5 л воды, 400 г сахара, 50 г мяты, 50 г изюма, 20 г дрожжей.*

Ржаные сухари залить крутым кипятком и оставить на 3 ч. Настой процедить, охладить до 25 °С, добавить сахар, мяту, дрожжи и оставить для брожения на 4–5 ч. После появления пены разлить квас в бутылки и добавить изюм. Бутылки плотно укупорить и выдержать в холодном месте 1–2 дня в горизонтальном положении.

# Морс клюквенный с медом

*150 г клюквы, 1 л воды, 100 г меда.*

Клюкву перебрать, промыть, размять деревянным пестиком или ложкой в неокисляющейся посуде и отжать сок. Выжимки залить водой, поставить на огонь, прокипятить 10 мин и процедить. Добавить в отвар мед, дать ему раствориться и влить подготовленный клюквенный сок. Подавать морс охлажденным.

# Морс черносмородиновый

*150 г смородины черной, 1 л воды, 120 г сахара.*

Смородину перебрать, промыть, размять, отжать сок, слить его в стеклянную посуду, накрыть крышкой и поставить в холодильник.

Выжимки залить горячей водой, довести до кипения, проварить 10 мин, затем процедить.

Полученный отвар соединить с охлажденным соком, добавить сахар и хорошо перемешать.

# Морс черничный

*150 г черники, 1 л воды, 120 г сахара.*

Чернику перебрать, промыть, размять, отжать сок и поставить его в холодильник.

Выжимки залить горячей водой, прокипятить 10–15 мин и процедить.

Отвар соединить с черничным соком, добавить сахар.

Подавать охлажденным.

# Морс малиновый

*170 г малины, 1 л воды, 120 г сахара.*

Подготовленную малину размять, сок отжать через марлю; выжимки залить горячей водой, проварить 5–7 мин и процедить.

В отвар добавить сахар и отжатый малиновый сок.

# Морс из калины

*150 г калины, 120 г сахара, 1 л воды.*

Калину перебрать, промыть, отжать сок. Выжимки залить водой, прокипятить 5—10 мин, процедить.

Отвар соединить с выжатым соком, добавить сахар, размешать, охладить.

## Сбитень Шереметьевский

*100 г меда, 50 г сахара, 0,3 г корицы, 0,2 г гвоздики, 0,2 г мяты, 3 г хмеля, 1 л воды.*

В горячей воде растворить мед, сахар, добавить корицу, гвоздику, мяту, хмель. Поставить на огонь, прокипятить 30 мин, процедить. Подавать горячим.

# Компот из свежих яблок и слив

*300 г яблок, 200 г слив, ¾ стакана сахара, 3 л воды.*

В кастрюлю всыпать сахар, залить горячей водой, размешать, положить очищенные и нарезанные яблоки и варить при медленном кипении 10 мин, пока они не станут мягкими. В кипящий компот добавить сливы, промытые и очищенные от косточек, снова вскипятить и охладить.

# Компот из чернослива

*200 г чернослива, 0,5 стакана сахара, 2 л воды.*

Чернослив два-три раза промыть в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахар, залить горячей водой, размешать, положить чернослив и при слабом кипении варить до мягкости 10–15 мин.

Так же приготовляют компот из кураги, но при варке достаточно довести его лишь до кипения.

# Кофе и чай

Самыми любимыми напитками у нас остаются чай и кофе. Сначала о последнем. Мы не пьем растворимый, как бы его ни рекламировали. Я ничего не имею против растворимого кофе. Даже держу дома банку для приятелей, которые не мыслят себя без чашечки этого напитка. А какие ностальгические воспоминания возникают при одном лишь взгляде на круглую коричневую баночку, произведенную в Индии.

Дамы моего, скажем так, позднеюношеского возраста хорошо помнят состав продуктовых заказов, выдаваемых в профкоме на праздники. Баночка зеленого горошка, стеклянные емкости с маринованными огурцами и помидорами производства социалистической Венгрии, импортная замороженная курочка, жестяной кругляшок с печенью трески, грамм триста салями, шпроты и… о радость! – растворимый кофе.

Чаще всего произведенный в Ленинграде. Но иногда давали индийский, и тогда все оказывались совершенно счастливы. Я и теперь вижу эти банки на прилавках, но уже не прыгаю от радости. Приходится признать: темно-коричневый напиток, получающийся из этих гранул, мало общего имеет с настоящим кофе. Правда, приятели, жившие долгое время в Греции, научили меня пить

## «Нескафе» с минеральной водой

Берете то количество порошка, которое обычно расходуете на чашку, и заливаете минеральной газированной водой. Естественно, пьете холодным, можно добавить лед. Очень хорошо освежает в жару.

Больше никаких рецептов, связанных с растворимым кофе, я дать не могу и расскажу о том, как варю молотый натуральный кофе.

Во-первых, от всей души советую вам пользоваться при заваривании как кофе, так и чая бутилированной водой. Или пропустите жидкость, которая идет из крана, через фильтр. Если такового не имеете, постарайтесь купить. Подойдет самый дешевый, вкус напитков значительно улучшится. Я не хочу сейчас рассуждать тут о качестве и полезности для здоровья той воды, которая бьет из крана на наших кухнях, речь идет лишь о вкусовых качествах чая, кофе или супа. Поверьте, еда и питье станут лучше. А коли нет возможности приобрести даже самый дешевый фильтр, не отчаивайтесь. Просто наполните кастрюлю или трехлитровую банку и оставьте на пару часов в открытом состоянии на столе.

# Кофе по-восточному

*Обыкновенная доза для одной кофейной чашки составляет 1 чайную ложку очень мелко смолотого кофе и 1 ½ чайной ложки сахарного песка или 1 ½ куска сахара.*

Чтобы приготовить хороший кофе по-восточному, нужно использовать кофе, жаренный незадолго до варки и мелко смолотый. В противном случае он утрачивает большую часть своего аромата. Обыкновенный кофе по-восточному должен быть густым, и количество кофе и сахара можно увеличивать или же уменьшать. В небольшом количестве – 4–6 чашек емкостью 100 г – кофе варят в специальной посуде – джезве, а в большом количестве – в другой подходящей посуде.

Кофе и сахар всыпать в воду и, подогрев ее, хорошо размешать. Можно размешать еще не больше одного раза. Довести кофе до кипения, после чего разлить понемногу в каждую чашку, а оставшийся кофе снова поставить на огонь и довести до кипения; это можно повторять до трех раз. Таким образом на кофе образуется хорошая густая пена. Приготовленный таким способом кофе подать со стаканом холодной воды.

Кофе по-восточному можно варить и по-иному: сперва размешать кофе и сахар, а затем залить водой. Подогрев воду, снова размешать и довести до кипения.

# Кофе европейский (черный)

*Для приготовления этого кофе достаточно 20 г кофе на 200 г воды. Сахар положить по вкусу.*

Подать в стаканах или чашках.

Он известен еще под названием фран-кофе́. Для его приготовления используют кофе крупного помола, варят его в специальных кофейниках со вставной сеткой, в которую насыпают кофе и сверху заливают кипятком. Таким образом, вода растворяет часть кофе и процеживается через сетку.

# Кофе с пряностями

На дно джезвы насыпаете нужную порцию заварки, слегка солите и поджариваете в течение пары секунд на небольшом огне. Джезву следует иногда потряхивать. Потом добавляете в кофе щепотку размолотого кардамона, ¼ чайной ложки корицы (на одну чашку), сахар. Все составляющие перемешиваете и доливаете кипяток. Затем ставите джезву на маленький огонь, а когда начнет подниматься пена, снимаете ее с огня. И так повторяете три раза. Кофе не должен кипеть, причем данное правило действует не только в этом рецепте. Кофе не выносит кипячения.

И еще, как бы вам ни показалось странным, но кофе портится, поэтому, покупая его, всегда внимательно смотрите на срок годности. Отравиться просроченным зерном нельзя, но вместо ароматного напитка получите редкую гадость.

# Чай

То же самое можно сказать и о чае. Если заварите лист, который пролежал несколько лет на складе, получите нечто безобразное. Невоздержанная на язык Зайка называет такой чаек «моча молодого поросенка». Я не одобряю подобных выражансов, но суть подмечена точно.

Как заваривать чай, вам известно и без меня. Долгие годы я действовала так, как научила меня бабушка. Сначала обдавала чайничек кипятком, потом засыпала заварку из расчета одна ложечка на чашку, заливала кипящей водой, а затем, выждав пару минут, наливала немного в чашку, щедро добавляя кипяток. Но потом я очутилась в Сирии, и арабы научили меня готовить чай по-другому.

Увидев, как я пью на крыше консульства чай, шофер Мухаммед спросил:

– Ты любишь воду?

– Это чай, – возмутилась я.

– Нет, – покачал головой водитель, – чай в маленьком чайнике, а в большом просто горячая вода, и ты в основном глотаешь ее.

Я в растерянности уставилась на него. А ведь верно. Заварки в чашке на донышке, остальное простой кипяток.

– Надо пить только заварку, – пояснил Мухаммед.

– Но она крепкая!

– Ты просто не умеешь с ней обращаться, – ухмыльнулся Мухаммед, – крепость чая зависит от тебя, не сыпь столько листа. Ладно, давай объясню.

Я внимательно выслушала Мухаммеда и с тех пор завариваю чай так, как он меня научил.

Сначала берем чайник, ополаскиваем крутым кипятком, кладем заварку. Количество ее зависит от времени суток. Утром и днем можно побольше, вечером совсем мало. На стандартный чайник я беру, как правило, две ложечки. Потом добавляю кипяток и тут же, без всякого промедления, выливаю воду, затем вновь наполняю чайник, жду пару минут и наливаю в чашку одну заварку. Такой напиток имеет замечательный вкус. Дальше можете пить его как угодно: с лимоном, вареньем, сахаром, медом, конфитюром, молоком, ромом… Только помните восточную пословицу, которая гласит: «Свежий чай подобен лекарству, постоявший три часа – укусу змеи». Кстати, насчет лекарства. Тем, кто мучается головной болью, могу посоветовать воспользоваться таким простым советом.

Берете чашку для заварки. Знаете, такие кружечки с ситечком и крышкой. Их удобно использовать, если собрались почаевничать в одиночестве. Так вот, насыпаете полторы ложки заварки и прямо в ситечко кладете три куска сахара. Заливаете кипятком, даете постоять не более полуминуты и быстро пьете. Чем быстрей, тем лучше. Голова пройдет быстро, словно вы приняли лекарство. Тем, у кого повышенное давление, этот способ применять нельзя.

И еще, если хотите взбодриться, выпейте не кофе, а свежезаваренный чай.

# Экзотические блюда

Вот и подходит к концу моя тетрадка с рецептами. Я, будучи очень ленивой, сознательно не собирала такие советы, которые потребуют больших физических усилий. Мне просто не нравится прыгать у плиты все свободное время. Да и где его взять работающей женщине. Но напоследок мне хотелось бы дать еще несколько рецептов. Они записаны в моей тетрадочке особняком, потому что их характеризуют трудоемкость и экзотичность. Попробуйте, вдруг эти блюда придутся вам по вкусу. Но предупреждаю, запаситесь временем.

# Лук с молоком

*150–200 г белого хлеба, 500 г репчатого лука, 1 яйцо, 2 граненых стакана молока или 1 стакан сливок, 2 ст. ложки (с горкой) мелко нарубленного окорока, 1 ст. ложка тертого сыра, жир, соль и перец по вкусу.*

Очистить лук, нарезать довольно мелкими дольками, тушить до полуготовности и отбросить на сито. Форму для выпекания смазать жиром, выложить в нее предварительно смоченные в молоке (один стакан) ломтики белого хлеба и положить на них слой подготовленного лука.

Яйцо взбить с молоком (второй стакан) или сливками, посолить, поперчить, смешать с кубиками окорока и вылить все в форму на слой лука. Посыпать тертым сыром и поставить на 20 мин в духовой шкаф для запекания. Рассчитано на 2 порции.

# Рулет из мяса с яичницей

*1 кг телячьей грудинки, 100 г шпика, 100 г свинины или копченого мяса, 100 г масла или маргарина, 1 соленый огурец, 2–3 яйца, немного муки.*

Из мяса удалить ребра, телячью грудинку отбить и посолить. Мясо выложить тонкими полосками шпика и свинины, чередуя их, затем покрыть слегка остуженной яичницей-глазуньей, на которой равномерно распределить мелко нарезанный соленый огурец. Грудинку туго скатать, обвязать ниткой и запечь в горячем жире, постепенно добавлять немного воды и поливать сверху жиром. В образовавшийся соус добавить для густоты немного муки.

# Суп из манной крупы

*3 яйца, 90 г манной крупы, 90 г тертого сыра, 1 ½ л крепкого бульона, соль, мускатный орех.*

Яйца смешать с манной крупой, сыром, добавить специи и один половник бульона. Остальной бульон довести до кипения и постепенно добавить в манную крупу. Суп должен вариться 4–5 мин на очень слабом огне. Его надо постоянно помешивать, чтобы яйца и сыр не свернулись.

# Суп из пива

*1 бутылка светлого пива, 1 бутылка темного пива, корочка лимона или имбирь, 1–2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 1 яичный желток, немного молока.*

В пиво положить корку лимона и довести до кипения. 1 ст. ложку муки развести в холодном молоке и добавить в суп. Приправить сахаром и солью. Яйцо смешать с мукой, прибавить немного молока, хорошо размешать, чтобы не было комочков, и влить в суп. Прокипятить в течение 5 мин и снять с огня. Яичный желток и несколько ложек супа хорошо взбить и добавить в суп.

# Суп из бульона и йогурта

*½ л мясного или костного бульона, по 1 ст. ложке чечевицы и риса (можно взять только рис), 3 ст. ложки сметаны, 2 стакана йогурта, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 желток, 1 ст. ложка мелко нарубленных листьев мяты, перец, соль.*

Чечевицу и рис отварить в бульоне (и то и другое в отдельности), смешать, приправить солью и перцем. Сметану, желток и йогурт взбить, осторожно влить в горячий бульон, смешав его с чечевицей и рисом. Все хорошо перемешать. Незадолго до конца варки снять суп с огня, чтобы он не свернулся. Перед подачей на стол добавить мелко нарубленные листья мяты и сливочное масло. Рассчитано на 2 порции.

# Фаршированная щука

*1 щука весом 1 ½ – 2 кг, 3 ломтика шпика, жир для жаренья, 1–2 ст. ложки сливок, мука.*

***Начинка**: 250 г шампиньонов или белых грибов, 3 чайные ложки рубленого репчатого лука, 2 ст. ложки масла или маргарина, ½ стакана панировочных сухарей, 1 стебелек сельдерея, ½ небольшого корня сельдерея, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки, соль и перец.*

Щуку очистить (можно удалить голову и хвост), осторожно удалить кости. Для начинки слегка обжарить мелко нарубленный репчатый лук, добавить тонко нарезанные грибы и мелко нарубленный сельдерей и поставить тушить. Затем добавить панировочные сухари и петрушку. Массу приправить солью и перцем и нафаршировать ею предварительно натертую солью и лимонным соком рыбу. Рыбу зашить, посолить, поперчить и положить на предварительно смазанную сливочным маслом или маргарином сковородку. Сверху положить несколько ломтиков шпика и поставить в горячую духовку. Через 10 мин убавить огонь, полить рыбу растопленным маслом и тушить в течение 30 мин. Затем выключить духовку и оставить в ней рыбу еще на 10 мин. Слить выделившийся сок, смешать его со сливками и мукой и подать рыбу, полив ее этим соусом, на стол. К фаршированной щуке подать отварной картофель. Вместо щуки можно взять любую другую рыбу. Рассчитано на 6–8 порций.

# Жареные яблоки

Если возьмете пару штук антоновок, порежете на восемь частей, удалите сердцевину и просто пожарите на масле, как картошку, то получится непривычный, но очень вкусный гарнир к жирному мясу, например, к свиной отбивной.

# Абрикосовые клецки

***Для теста**: 1 кг картофеля, 1 яйцо, кусок (величиной с орех) сливочного масла или свиного жира, 200–250 г муки.*

***Для начинки**: абрикосы, сахар-рафинад, панировочные сухари, сливочное масло или маргарин.*

Картофель отварить, натереть на терке, добавить муку, яйцо и жир, замесить тесто. Доску хорошо посыпать мукой и раскатать на ней тесто толщиной 3 мм. Раскатанное тесто разделить на квадраты одинаковой величины с таким расчетом, чтобы на каждый квадрат можно было положить целый абрикос. А вместо косточки в каждый абрикос следует поместить кусочек сахара. Сформовать клецки и варить их в подсоленной воде под крышкой до тех пор, пока они не всплывут. Затем отбросить на дуршлаг и дать стечь воде. Обвалять клецки в толстом слое панировочных сухарей, посыпать сахаром и обжарить в большом количестве жира. Затем снова посыпать сахаром и в горячем виде подать на стол.

# Торт из шоколада

*150 г шоколада или 30 г какао, 30 г сахарной пудры, 2 ст. ложки сливок, 150 г сливочного масла или маргарина, 180 г сахара, 6 яиц, 150 г муки, 2–3 ст. ложки абрикосового мармелада.*

***Для поливки торта**: 40 г кокосового масла, 50 г какао, 200 г сахарной пудры, 3 ст. ложки горячей воды.*

Шоколад растопить. Масло хорошо растереть вместе с сахаром, превратив в совершенно однородную массу, постепенно добавить 6 желтков. Влить в массу растопленный шоколад или какао, добавить сахарную пудру и сливки. Затем добавить дважды просеянную муку и взбитые с оставшимся сахаром белки. Белки следует добавлять постепенно, помешивая при этом основную массу. Хорошо смазанную жиром форму наполнить тестом. Печь торт ровно час при умеренной температуре. Затем торт вынуть из духовки, дать ему остыть, после чего осторожно переложить, ровно обрезать и намазать абрикосовым мармеладом. Сверху полить смесью кокосового масла, какао, сахарной пудры и горячей воды, которую предварительно разогреть на паровой бане.

# Диетическое питание

Понимаю, что заслужу сейчас насмешки от своих читателей, но о правильном питании я задумалась после того, как у нас заболела собака. Собственно говоря, болезнью состояние Черри назвать было нельзя, пуделихе исполнилось много лет, и к ней пришла старость со всеми вытекающими из этого последствиями. Черепетта очень быстро превращалась в полубезумное существо. Вчера еще она аккуратно ходила во двор, сегодня на нее пришлось надеть памперсы, собака перестала реагировать на знакомые слова, можно было сто раз повторять при ней на все лады «сыр» или «изюм» – пуделиха даже не вздрагивала, а потом она перестала откликаться на свое имя. В слезах я позвонила нашему ветеринару Денису, и он мгновенно принес коробку с консервами.

– Что это? – с подозрением спросила я.

– Корм для собак с нарушенной мозговой деятельностью, – пояснил Денис, – разработка фирмы, которая тратит миллионы долларов на изобретение новых составов еды для кошек и собак.

– Ерунда какая-то, – пробормотала я, разглядывая нечто похожее на паштет, – хотя пахнет вроде вкусно.

– У нас с животными разное понятие о вкусе, – засмеялся Дениска и поставил угощенье перед Черри.

– Лучше уколы или таблетки, – вздохнула я, – в лекарства я верю, а в жратву, прости, нет. Кстати, Черричка отлично питается. Ест мясо, творог, фрукты, овощи. Не всякий человек получает столько витаминов, а сейчас перед ней непонятное месиво.

– Если чего-то не знаешь, то не спорь с тем, кто владеет информацией, – отбил мяч Денис, – хуже Черепетте однозначно не будет!

Я всегда была противницей готовых кормов и говорила, что никогда не стану кормить своих животных фастфудом для четвероногих. На страницах «Кулинарной книги лентяйки» я дала рецепты разных каш и супов для домашних любимцев и всегда посмеивалась над всякими «колечками», «сухариками с ароматной начинкой», «хрустиками с нежной курятиной» и прочими харчами, но приходится признать: я была не права.

Не прошло и трех дней, как в глазах Черри зажегся огонек разума, лапы снова начали ее слушаться, а через неделю мы забыли про памперсы. Черричка прожила с нами еще пару лет, и они не стали кошмаром ни для нее, ни для нас, пуделиха ела готовый корм и была счастлива. А я перевела всю стаю на консервы и как-то спросила себя: я давно мучаюсь бессонницей,

может, ем что-то не то? Конечно, для людей не изобрели медицинских кормов, но что мне мешает заняться корректировкой еды? Вдруг какие-то болячки можно излечить, просто отказавшись от ряда продуктов или, наоборот, употребляя в пищу нечто особенное.

Поколебавшись, я отправилась к врачу-диетологу. А теперь скажите, вы когда-нибудь посещали этого специалиста? Я нет! Мне и в голову не приходило обращаться к человеку, который занимается едой. В случае болезни я обязательно шла к доктору, а потом аккуратно принимала предписанные лекарства. Я хорошо понимаю, что антибиотики, таблетки от повышенного давления и прочие медикаменты следует глотать по часам, и очень трепетно отношусь к указаниям специалистов. Но, скажите на милость, чем может помочь отварная картошка? Или, допустим, жареные лисички? Кстати, я удивилась, узнав, что эти грибы снижают уровень «плохого» холестерина в крови, а проблемы со сном можно исправить при помощи самого обычного чая.

Первое, что я усвоила, заинтересовавшись правильной едой, была простая истина: на свете существует огромное количество продуктов, и вовсе не все из них подходят для меня. Кое-что я никогда не съем из моральных соображений, например, некоторые излюбленные блюда коренного населения ряда африканских стран, и широко известная во всем мире фуа-гра тоже не для меня.

Второе правило: то, что хорошо для другого человека, не всегда подходит мне. Каждый человек уникален. Лично я не способна пить молоко, оно мне не нравится до отвращения, а от шоколада начинает болеть желудок. Очевидно, эти полезные продукты мне не подходят. Чтобы правильно питаться, следует сначала прислушаться к себе и понять, как организм реагирует на тот или иной продукт. И кто лучше меня знает, что мне подходит? Большая часть человечества терпеть не может отварную капусту, а я ее обожаю. Значит, используя рекомендации диетолога, надо придумать адаптированную для себя систему питания. Но поскольку у меня большая семья, то придется искать компромиссный вариант, пригодный для всех.

Я взялась за дело и сумела-таки составить рацион для семьи. На пути к правильной еде я совершила много ошибок, большинство рецептов родилось в момент вдохновения, кое-какими наработками со мной поделились приятели. Далее я расскажу, как питается моя семья, что мы едим на завтрак, обед, ужин, может быть, наш опыт кому-нибудь пригодится.

# Завтрак

Самая сложная задача для меня – это накормить домашних утром. Все спешат на работу, никто не может долго сидеть за столом, а еще самой приходится вставать на час раньше домочадцев, иначе ничего не успеешь приготовить. Поразмыслив над ситуацией, я купила йогуртницу, ее легко найти в любом магазине электробытовых приборов, стоит аппарат очень недорого, зато здорово экономит ваше время и деньги, домашний йогурт намного дешевле магазинного, а делать его очень просто.

## Домашний йогурт

Купите молоко, желательно не «долгоиграющее», а которое хранится десять дней. Если вы не нашли такое, не огорчайтесь, берите любое. Выливаем молоко в кастрюльку и добавляем туда закваску. Здесь у вас огромное поле для творчества: можно развести в молоке пару столовых ложек кефира, магазинного йогурта, сметаны. А можно взять баночки, продающиеся в комплекте с йогуртницей, положить на дно каждой по кусочку черного хлеба, налить сверху молоко и включить прибор. Когда вы определитесь с закваской, сам процесс приготовления займет пять минут. Дорогие модели йогуртниц снабжены таймером, они сами отключаются через отмеренный промежуток времени, более дешевые вам нужно выключать самой. У меня экономичный вариант, и я им очень довольна. Перед сном загружаю агрегат, в семь утра достаю баночки и ставлю их на стол. Каждый член семьи ест йогурт с чем хочет. Тут тоже масса вариантов, в особенности нравятся всем фрукты, зимой мы используем замороженные.

Еще хорошо на завтрак у нас идут **каши**.

## Каша геркулесовая

Я беру стакан хлопьев и заливаю их на ночь кипятком. Утром добавляю туда фрукты, орехи и разогреваю в СВЧ-печке. Зимой можно есть такой завтрак с яблоком.

## Каша гречневая

Крупу варю вечером самым обычным образом. Утром

смешиваю ее с кедровыми орешками и добавляю немного растительного масла.

## Каша рисовая

Рис легко приготовить накануне. Утром в него хорошо положить изюм, чернослив, курагу. Получается сладкий плов.

## Омлет

Омлет я делаю только по выходным, ради его приготовления нужно встать пораньше, а мне так хочется поспать лишние четверть часа. Крутые яйца у нас как-то не прижились, а от сосисок, сарделек и прочих их родственников мы отказались сознательно. Среди моих домочадцев нет приверженцев вегетарианства, просто в колбасных изделиях, на мой взгляд, слишком много жира, даже в «Докторской» колбасе, которая считается диетической. Впрочем, если кому-то захочется «Любительской» или сервелата, я непременно куплю эти продукты, правильное питание от небольшого зигзага не страдает.

Еще у нас на завтрак бывает:

## Странный салат

Название блюдо получило из-за того, что в нем смешиваются несовместимые на первый взгляд ингредиенты. Попробуйте, сначала он кажется необычным, потом вы понимаете: это очень вкусно.

Берем творог, самый обычный, из пачки. Я использую тот, у которого жирность 5 %. Разминаем творог вилкой, добавляем к нему мелко порезанные помидоры, любую зелень и сдабриваем все подсолнечным маслом. Основная составляющая в салате – творог. Остальное по вкусу. Пару раз я пыталась заменить главный ингредиент брынзой, получается тоже неплохо, но с творогом, на мой взгляд, вкуснее.

## Бутерброды

Наверное, сандвичи – самый распространенный вариант для завтрака, и мы дома тоже едим их, вот только слегка изменили привычные рецепты. Вместо хлеба берем овощи.

## Свекольные бутерброды

Отварить заранее две большие свеклы. Утром нарезать их круглыми ломтиками толщиной в палец, чуть-чуть помазать растительным маслом, это будет «хлеб», а сверху укладывайте что душе угодно. Можно сделать сандвич сладким, с курагой или черносливом. Или острым, помазав свеклу брынзой. Можно положить на свеклу любой сыр, мы любим йогуртовый, он наименее жирный.

## Огуречные бутерброды

Тут, как ясно из названия, основа состоит из огурца, его надо очистить и разрезать вдоль, чтобы получились не кружочки, а длинные полоски. Огурец намазывается тонким слоем сметаны. Я рекомендую вам отказаться от излюбленного россиянами майонеза. Этот соус очень калориен, попробуйте в качестве заправки использовать сметану, йогурт, растительное масло. Если вы категорически не способны отказаться от радости под названием «Провансаль», то смешайте майонез с нежирной сметаной в пропорции 1:1. Вкус блюда не испортится, а вашей фигуре и желудку будет только лучше.

В качестве основы для бутерброда можно взять любые овощи, единственное условие: их надо аккуратно нарезать. Помните, пожалуйста, что авокадо, хоть и принадлежит к племени овощей, является очень жирной и невероятно калорийной едой.

Утром полезно выпить сок. Вам, естественно, понадобится соковыжималка. Не пожалейте денег, купите такую, в которую плоды можно закладывать, не очищая их от кожуры и не измельчая на мелкие куски. Да, вы заплатите большие деньги, но сэкономите на другом: сбережете свое время и силы.

Почему-то мы давим сок только из фруктов, начисто забывая про овощи, а вот это зря, потому что самые вкусные смеси получаются из них. Мы дома часто готовим такие коктейли:

1. Морковь, яблоко в пропорции 1:1.
2. Яблоко, сельдерей, 1:1.
3. Красный сладкий перец, помидор, огурец.
4. Красный сладкий перец, кабачок, капуста белокочанная.
5. Огурец, помидор, сельдерей.
6. Свекла, помидор, красный сладкий перец.
7. Морковь, свекла, сельдерей.

Я не солю овощные соки, добавляю в них мелко нарезанную зелень, иногда кладу репчатый лук и дольку чеснока, но помните, что эти овощи очень пахучи, перед выходом из дома их

употреблять не надо.

Зимой я покупаю пакет замороженных овощей, любых, даю им оттаять и пропускаю через соковыжималку. Так же можно поступить и с фруктами. Сок из клубники, полученный к завтраку хмурым декабрьским утром, способен поднять настроение на целый день. Иногда я разбавляю сок минеральной водой, можно газированной, и называю напиток «лимонад».

# Обед

Если члены вашей семьи работают или учатся, то все вместе за обедом вы соберетесь лишь в выходной или праздничный день. Обед – так, как о нем пишут в кулинарных книгах: салат, первое, второе и десерт – я делаю крайне редко, в основном если жду гостей. Мне не трудно постоять у плиты, чтобы вкусно накормить свою семью, но никто из родственников не желает переедать, поэтому у нас на обед либо суп, либо второе.

Я перестала варить супы на мясном бульоне. Поверьте, очень вкусное первое получается, как говорила моя бабушка, «на воде». В соответствующей части «Кулинарной книги лентяйки» я дала много подобных рецептов и повторяться не хочу, приведу лишь тот, который узнала совсем недавно.

## Суп-пюре из картофеля

Вам понадобится 4 средних клубня, 250 мл молока, 1 чайная ложка сливочного масла и два перепелиных яйца. Последние можно заменить одним куриным.

Картошку моем, чистим, режем на кусочки и варим в воде. Потом сливаем отвар в другую кастрюльку, готовую картошку превращаем в пюре и соединяем с бульоном. Добавляем молоко, чуть-чуть соли и яичный желток, растертый с маслом, даем вскипеть и едим с аппетитом.

Вместо яичного желтка суп можно заправить 50 мл морковного сока.

Кстати, раз уж речь зашла о первом, я перестала добавлять в него указанные во многих рецептах сухари. Они быстро размокают, превращаются в кашу и совсем не улучшают вкус супа. Я просто подаю на отдельной тарелке тостики из подсушенного хлеба, чаще всего черного, на мой взгляд, это лучше.

## Второе

По совету одной из моих подруг я почти отказалась от жареной еды, приобрела пароварку и теперь в основном запекаю еду в духовке или готовлю на пару. Если же приходится воспользоваться сковородкой, то никогда не готовлю на сливочном масле, только на растительном. У нас дома очень любят такое блюдо, как

## Рыба с лимоном

Берете любую рыбу, которую вы любите: окунь, дорадо, сибас, ледяную, форель… Главное условие, чтобы тушка была небольшой и целой, то есть с головой и хвостом, ее, естественно, надо вымыть и выпотрошить, а вот солить не стоит. Подготовленные рыбки кладем на противень, сверху устраиваем по кусочку лимона и ставим все в духовку. Жар средний, готовится блюдо быстро. Вот когда достанете рыбу, тогда аккуратно посолите ее.

Кстати, о приправах. Я перестала с некоторого времени ими увлекаться, мне показалось, что специи забивают аромат самой еды, поэтому я стала крайне осторожна с мускатным орехом, а вместо черного перца использую белый, он менее резкий. Что же касается соли, то сначала я заменила обычную на кардиологическую, с пониженным содержанием NaCl, ее можно легко приобрести в любом супермаркете, а потом и вовсе перешла на морскую. Если захотите последовать моему примеру, будьте настороже. Очень часто морская соль, запакованная в красивые стеклянные мельницы, снабжена экзотическими добавками и продается по цене золота. Но нам такой экземпляр не нужен, покупая продукты, наклонитесь пониже, и вы найдете на полке у самого пола малоприметную коробочку без всяких там «ароматов акулы» и «гранул щупалец королевского осьминога». Чем проще, тем лучше, и стоимость будет вполне приемлемой. Хотя морская соль и дороже обычной.

Летом я часто готовлю:

## Баклажаны в фольге

Берем синенькие, моем их и каждый овощ аккуратно заворачиваем в фольгу. Проследите, чтобы не было просветов, закутайте баклажаны тщательно. Кладем свертки на противень и запекаем до готовности, которую можно проверить, проткнув пакетик спичкой. Разворачиваем фольгу, осторожно разрезаем синенькие вдоль. Ложкой, аккуратно, стараясь не повредить кожу, перемешиваем испеченную мякоть с очень мелко нарезанным помидором, зеленью и чесноком. Затем разравниваем поверхность и слегка посыпаем тертым сыром. Ставим в духовой шкаф на пару минут для того, чтобы сыр слегка расплавился.

## Пудинг из любого мяса

Вы можете взять: мякоть курицы, телятину или рыбное филе. Пару раз я готовила пудинг из кролика, но это получается дорого. Мои подруги делали это блюдо из утки. Короче, подходит все!

Выбранный продукт пропускаем пару раз через мясорубку, добавляем к нему мякоть белого хлеба, размоченного в воде, и потом разводим молоком до состояния каши. Добавляем желток, взбитый в пену белок, аккуратно перемешиваем. Берем небольшие формы, размером с кокотницу, кладем в них фарш и запекаем в духовке.

## Котлеты из моркови и яблок

Берем составляющие в соотношении 1:1. Одно яблоко – одна морковь. Корнеплод трем на терке и тушим в небольшом количестве воды до полуготовности. Потом бросаем в кастрюльку очищенные, мелко нарезанные яблоки и тушим, пока они не станут разваливаться. Добавляем 1 чайную ложку манной крупы, чуть-чуть соли и сахара, держим на маленьком огне еще минут пять. Полученную массу нужно постоянно помешивать, чтобы не было комков. Когда масса остынет, разделываем ее на котлеты, которые обваливаем в муке. Жарим обычным образом.

## Тефтели овощные

Берем 2 баклажана, запекаем в духовке, чистим, разбиваем миксером, добавляем сырое яйцо, немного соли и пару столовых ложек муки. Перемешиваем все и жарим, как оладьи, с двух сторон.

Есть у меня и рецепт необычного торта, хотя мы и не едим много сладкого, иногда я его делаю.

## Торт «Белая ночь»

Берем 2 стакана манки, высыпаем в миску и наливаем сверху пол-литра обычного (не фруктового) кефира. Обращаю ваше внимание на то, что йогурт для торта не подходит. К манно-кефирной смеси добавляем ½ чайной ложки соды и оставляем на полчаса. Затем вбиваем туда 4 яйца, 1 стакан сахарного песка и 8 ст. ложек расплавленного маргарина. Тщательно вымешиваем тесто, делим на 3 части и печем три коржа. Потом прослаиваем их вареньем и укладываем в виде торта.

## Ужин

Иногда я делаю:

### Оладьи из «хрустиков»

Мои домашние любят полакомиться кукурузными палочками, колечками, рисовыми воздушными кружочками. Эти продукты продаются, как правило, в больших упаковках, никогда не доедаются до конца и стоят потом в кухонном шкафчике. Есть их не хочется, а выбрасывать рука не поднимается.

Я беру остатки, заливаю их кефиром, добавляю сладкий творожный сырок (без глазури) и ставлю на день в холодильник. Вечером массу взбиваю с яйцом и небольшим количеством муки. Получается тесто, как для оладий. Жарю на растительном масле.

### Кабачок с кашей (очень вкусная вещь)

Кабачок режем мелкой соломкой, кладем в кастрюльку, всыпаем туда крупу, заливаем молоком и ставим в духовку минут на тридцать. Пропорции такие: один маленький кабачок, литр молока, 4 столовые ложки гречки, это примерно 100–120 г.

Мы стараемся есть поменьше сладкого, в доме все склонны к полноте, но душа порой просит чего-то вроде варенья. Я готовлю:

### Смесь из сухофруктов

Взять равное количество кураги и чернослива, пропустить через мясорубку. Сюда можно добавить: инжир, финики, грецкие орехи, лимон без кожуры, мед… Все тщательно перемешивается и хранится в стеклянной банке с хорошо закрытой крышкой.

Любят в моем доме и смесь из грецких орехов с медом, но надо учесть, что она очень калорийна.

Мы перестали класть в чай сахар. Сначала было непривычно и невкусно, но потом меня научили делать:

### Чай с фруктами

Завариваем в чайнике обычный черный чай. Потом берем яблоко, мелко режем его, раскладываем по чашкам и наливаем

заварку. Очень вкусно! Вместо яблока можно использовать любые фрукты, как свежие, так и замороженные: груши, клубнику, черную смородину, вишню, крыжовник… вот только банан класть не советую, был у нас неудачный опыт.

Стараясь питаться правильно, я пришла к выводу, что есть надо только тогда, когда голод в буквальном смысле схватил тебя за горло. Лично меня губили перекусы, всякие там конфеты, орешки, печенье, вафли, съеденные просто так, от скуки, во время просмотра телевизора. Почему-то никто из нас не садится у голубого экрана с миской нашинкованной морковки, всем хочется чипсов, попкорна, соленого арахиса.

Я не призываю вас отказаться навсегда от этих радостей и сама порой самозабвенно жую воздушную кукурузу и уничтожаю конфеты, но теперь я привыкла задавать себе вопрос: «Дорогая, ты на самом деле хочешь есть? Или рука тянется к коробке „ассорти“ от скуки?»

Я думаю, что можно употреблять любые продукты, но только в разумных количествах. Съедать в день по килограмму свинины, наверное, неправильно. Но совсем отказываться от мяса не следует. Если вы начнете питаться лишь одной очень полезной белокочанной капустой, то вскоре протянете ноги и заработаете неприятности с желудком. Фанатизм плох во всех его проявлениях. Если вы решили изменить свое питание, а домашние настырно требуют жирных пирожных и хотят каждый день пить 45 %-ные сливки, не злитесь, не тащите никого силой в светлое будущее, каждый человек должен сам сделать свой выбор. Увидят они, как похорошела и постройнела мама, какое у нее отличное настроение вкупе с бодростью, сами захотят перенять ваш опыт.

Кстати, о стройности. Если вы решили похудеть, то ни в коем случае не слушайте подруг, которые говорят:

– Я ем только листик капусты в месяц!

Скорей всего, они врут. От жесткой диеты, как это ни странно, вес не уменьшается. Вернее, сначала килограммы уйдут, но потом вернутся и приведут с собой парочку друзей. Лично я пользуюсь формулой расчета калорий, она мне очень помогает.

# Расчет калорий

Берем калькулятор. Сначала узнаем свой так называемый основной обмен. Что это такое? Организм тратит калории на поддержание собственной деятельности. Сердце должно стучать, кожа обновляться, желудок работать; вы ходите, говорите, сидите, работаете, спите, радуетесь, плачете – энергия расходуется каждую секунду. Любой человек индивидуален, согласитесь, было бы странно, используй я на поддержание собственной жизни столько же калорий, сколько борец Карелин. Он мужчина высокого роста, большого объема, спортсмен, я женщина чуть повыше табуретки, не держащая в руке ничего тяжелее ручки. Карелину надо четыре котлеты, а мне хватит и половинки отбивной. Вот по какой причине не следует слушать подругу, если та от широты души советует:

– Съешь пирожок с мясом, он тебе жира не прибавит, я по три штуки в день лопаю и стройна.

Может, оно и правда, но вы же не знаете, куда подруга тратит энергию? А вот вам пирожок ни к чему, он повиснет «бубликом» на талии.

Значит, начинаем работать по формуле.

Основной расчет для женщин:

655 + (9,6 × масса вашего тела в кг) + (1,8 × ваш рост в см) – (4,7 × возраст в годах).

Основной расчет для мужчин:

655 + (13,7 × масса вашего тела в кг) + (5 × рост в см) – (6,8 × возраст в годах).

Пример. Берем меня. Вес – 47 кг, рост 168 см. Следовательно – 655 + (9,6 × 47) + (1,8 × 168) – (4,7 × 55) = 1158 кк.

Следовательно, чтобы мое тело функционировало, я должна потреблять 1158 кк, но это лишь часть расхода. Теперь надо определить, к какой группе населения вы относитесь.

1. Легкий физический труд – 1,4.
2. Умственный труд – 1,6.
3. Физический труд средней тяжести – 1,9.
4. Тяжелый физический труд – 2,2.

Цифры, которые даны, – это коэффициент, на который надо умножить основной расчет. Я писатель, значит, моя категория № 2, умственный труд. Умножим: 1158 × 1,6 = 1852 килокалории.

Если вы занимаетесь спортом не менее двух раз в неделю, то прибавьте сюда 200–400 килокалорий, в зависимости от тяжести тренировок. Я посещаю по вторникам и субботам тренажерный

зал, у меня средняя нагрузка, поэтому увеличиваю итоговую цифру на 300. Получается 2152 килокалории. Вот сколько нужно мне, чтобы нормально функционировать, не засыпать на ходу, не толстеть, не худеть. Если я буду получать вышеназванное число калорий, я не изменюсь ни на грамм. Захочу похудеть – надо убрать 300 единиц, тогда вес плавно пойдет вниз. Путь будет долгим, за месяц потеряю килограмм, но ведь за год их набежит 12! Главное, не устраивать «качели» – сегодня весь день пила воду, а завтра от души налопалась пирожных. Есть у меня подруга Лена Иванова, она практикует голодные дни, ничего не ест по субботам. Я не одобряю подобных экстремальных методик, свое тело надо любить, не следует устраивать организму капитальную встряску, но Лена выбрала такой путь к стройности. Вот только никак у нее не получается снизить вес. Почему? В пятницу Ленка ест, как молотилка, она безостановочно жует, приговаривая:

– Завтра я голодаю, надо подкрепиться.

Последний кусок торта она ухитряется слопать за минуту до полуночи, а потом честно выдерживает день без пищи. Знаете, ей совсем не хочется есть, организм пытается справиться с тем, что попало в него накануне.

– Зря мучаюсь, – расстраивается Иванова, вставая на весы, – голодаю, а толку никакого.

Вот так поступать не следует. Кстати, если вы каждый день станете потреблять на те же 300 калорий больше, прибавите в весе двенадцать килограммов, и ничего удивительного в данном факте нет. Закон сохранения энергии никто не отменял, то, что вы не потратили, отправится организмом в депо, устроится вольготно совсем не в тех местах, где вам хочется! Нулевой размер груди не увеличится до третьего, у вас, скорее всего, образуется постамент размером с доменную печь. Можете не проверять, я это уже проверила лично: месяц безудержного обжорства и волшебный результат – брючки 52-го размера, а бюст по-прежнему в минусе.

Еще я могу посоветовать не превращаться в фанатика и спросить себя: вам надо худеть? Может, вы стали жертвой чужого мнения? Если муж сказал вам: «Не сбросишь вес, уйду от тебя», то проблема не в лишних килограммах, если, конечно, вы не тянете на 2 центнера, скорей всего, супруг вас просто не любит. Станете размером с комара, он найдет другой повод для ухода.

Кстати, если вы потолстели, став домашней хозяйкой, выходите на работу, килограммы мигом «стекут». Правильное питание плюс фитнес – и вы снова весите как восемнадцатилетняя. Я уже много лет спокойно считаю калории и слежу за весом, поверьте, это легко.

Почему я постоянно ставлю себя в пример? Хвастаюсь? Вовсе нет, совсем наоборот. Милые, я самая обычная женщина: две руки, столько же ног, одна голова. Мой отец весил более 100 кг, да и мама не отличалась особой стройностью, я склонна к полноте, не особо люблю физкультуру, до зрелого возраста не умела быстро бегать, я люблю сладкое и то, что называют фастфуд. Если уж я, с моими данными, сумела достичь таких результатов: села в пенсионном возрасте на шпагат и держу вес в 47 килограммов, то и у вас это получится легко. На самом деле нужны только два условия: сила воли и желание изменить себя.

В процессе борьбы за красивую фигуру и здоровье я выработала несколько правил и сейчас охотно поделюсь с вами.

1. Сначала хорошенько подумайте: надо ли вам худеть? Вам посоветовал сбросить вес врач? Стало тяжело ходить, болит сердце, повышено давление, отеки на ногах? Или подружка ехидно сказала: «Ты похожа на кучу»? У каждого из нас свой вес. Не поддавайтесь на провокации приятельниц и модных журналов.

2. Недостаток веса так же опасен, как и переизбыток. У женщин, которые довели себя до состояния скелета, начинаются очень большие проблемы: выпадают волосы, зубы, ломаются ногти, радикально портится характер, снижается иммунитет. А главное, у них не получится родить ребенка. Бесплодие – одно из последствий излишней худобы.

3. Если вы слишком полная, непременно сходите к эндокринологу, вполне вероятно, что вес – следствие сбоев в щитовидной железе.

4. Существует лишь один способ ощущать себя красивой и здоровой: правильно питаться. Остальные не работают.

5. Занятия физкультурой необходимы. Любой человек способен найти время два раза в неделю, чтобы ходить в спортзал.

6. Не рассказывайте никому о своем решении вести правильный образ жизни, вы можете стать объектом насмешек. Придумайте какую-нибудь причину, почему вы стали есть яблоки вместо пирожных: не хочется, жарко, не люблю сладкое.

7. Давайте без фанатизма, все-таки жареная ветчина не яд, иногда можно сделать «зигзаг».

8. Считайте калории.

9. Разгрузочные дни надо устраивать тогда, когда пришла пара лишних килограммов, а не в момент, когда вес зашкалил за центнер. Не запускайте себя.

10. Не травитесь таблетками для похудания, вам и без них удастся изменить себя при помощи правильного питания и фитнеса.

11. Похудеть могут все, в любом возрасте, только от вас зависит, выглядите вы в шестьдесят лет на сорок или наоборот.

12. Посмотрите вокруг. Тысячи женщин прекрасно выглядят, они бодры, веселы, чем вы хуже?

13. Анорексия и булимия смертельные заболевания, от них умирают, и это совсем не шутка.

14. Если вы хотите похудеть, чтобы решить какие-то психологические проблемы, допустим, считаете, что не можете выйти замуж, потому что имеете 52-й размер одежды, то, превратившись в тростинку, вы не найдете кавалера. Ваша беда не в лишних килограммах, а в дурном характере. Не счесть числа толстушек, за которыми мужчины бегают толпами.

15. Правильно питаться надо для себя и принимать решение надо самой, а не из желания кому-то угодить.

# Заключение

Вот и закончилась книга, если вы найдете на ее страницах хоть один полезный для себя рецепт, я буду очень довольна. В противном случае прошу меня простить, я ведь всего-навсего автор криминальных романов, вынужденный готовить еду для семьи. Но все равно в самом конце хотелось бы дать вам один, последний, совет. Конечно, выходя замуж или начиная жить с мужчиной вместе гражданским браком, мы накладываем на себя определенные обязательства. Но ведь никто из нас не давал обета стать рабыней. Поэтому живите с высоко поднятой головой, никогда не ругайте себя за несваренные щи или невыглаженные рубашки. Не делайте фетиш из домашнего хозяйства, не возите каждый день по полу тряпкой, не проводите дни в санузле, добиваясь невероятного блеска от унитаза и раковины. Скорей всего, ваших усилий не заметят, и вы станете устраивать скандалы близким, выкрикивая, рыдая:

– Я для вас столько сделала! Жизнь на вас потратила!

Не надо! Милые мои, любимые, дорогие незнакомые читательницы, посмотрите вокруг. Ей-богу, не стоит проводить свои годы между плитой и раковиной. Ходите на работу, делайте карьеру, учите языки, стройте дачу, разводите цветы, выводите собак и кошек на выставку, балуйте внуков, найдите себе занятие, и тогда, вот парадокс, и дети, и внуки, и муж станут вас уважать, а обед, приготовленный вами в свободное время, будет съеден с благодарностью и восторгом.

Да, вот самый, на этот раз и впрямь последний совет. Если хотите испечь вкусный пирог, но не имеете ни молока, ни сахара, ни масла, ни дрожжей, то ничего у вас и не получится.

С любовью к вам, ваша